C. ROY HUNTER

ARTA HIPNOZEI

CURS DE HIPNOZĂ

Stăpânirea tehnicilor de bază

Hipnoza individualizată pentru clienți
(bazată pe învățăturile lui Charles Tebbetts)

Antet

C. Roy Hunter

ARTA HIPNOZEI

CURS DE HIPNOZĂ

Stăpânirea tehnicilor de bază

Hipnoza individualizată
pentru clienți (bazată pe învățăturile lui
Charles Tebbetts)

Traducere de
Nicolae Spiridon

ANTET

Titlul original: The Art of Hypnosis.
Mastering Basic Techniques

Redactor: Crenguța Năstase
Tehnoredactare computerizată: Ion Năstase
Coperta: Cristina Antonescu

ISBN 978-973-636-420-4

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
tel.: 021/2234945, 021/2221245
E-mail: comenzi@antet.ro
www.antet.ro

DEDICAȚIE ȘI MULȚUMIRI

Această carte le este dedicată miilor de oameni care și-au consacrat carierele ajutorării clienților prin intermediul artei hipnozei și tuturor celor care cred în beneficiile hipnozei sub aspectul facilitării unei schimbări pozitive.

Îi rămân dator mai mult decât o pot mărturisi cuvintele, regretatului meu mentor, Charles Tebbetts, pentru călăuzirea lui și neprețuitele sale încurajări – nu numai în activitatea mea de hipnoterapeut, cu și pentru cariera de predare a hipnoterapiei ca profesiune. Vreau de asemenea să-i mulțumesc dr. Dwight Damon, pentru că m-a încurajat să scriu această carte. Îi sunt dator aprecieri deosebite și lui Jonathan Chang, doctor în medicină, care a prețuit această carte într-atât încât să-i dedice o parte din programul său atât de încărcat și să contribuie la realizarea primei ediții.

Și, în sfârșit, cea mai profundă gratitudine pentru Jo-Anne, soția mea, pentru disponibilitatea de a împărtăși nenumărate ore din timpul meu cu toți cei care citesc această carte. Dragostea și sprijinul ei m-au ajutat să transform această carte în realitate și merită pe deplin să împărtășească alături de mine succesul de care se bucură.

Roy Hunter
Ziua Recunoștinței, 1993

Post scriptum: În timp ce debutează cel de-al doilea deceniu al noului mileniu, vreau să le mulțumesc tuturor profesioniștilor care folosesc și aprobă versiunile anterioare ale acestei cărți. Gratitudinea mea se îndreaptă de asemenea și către numeroșii instructori de hipnoză care recomandă acest manual ca lectură obligatorie, studenților lor, precum și tuturor celor care au meritul vânzării atât de rapide a edițiilor

anterioare. În același timp, răspunzând unor solicitări primite, această ediție conține și un glosar. Din moment ce am adus numai câteva modificări minore versiunii din 2010 publicată de *Crown House Publishing*, aceasta este în continuare ediția a treia.

CUPRINS

PREFAŢĂ

de Ormond McGill, Ph.D.

Ar fi amuzant să spun că este o carte ciudată şi misterioasă; însă nu ar fi adevărat, deoarece este cât se poate de plină de informaţii şi teste ştiinţifice legate de un subiect important care capătă zi de zi o credibilitate tot mai mare – şi are o valoare personală foarte mare pentru fiecare în parte: HIPNOTERAPIA

Această carte este scrisă de un expert în domeniu şi a fost ales în mod special să ducă mai departe studiile unui „mare maestru al hipnoterapiei”, regretatul, iubitul şi respectatul Charles Tebbetts.

Charles Tebbetts a fost un maestru în predarea artei şi ştiinţei hipnozei, contribuind de asemenea la dezvoltarea ei; iar protejatul lui, Roy Hunter, este remarcabil de dotat pentru a-i continua munca, această carte fiind o dovadă pozitivă.

Astăzi, hipnoza nu mai este învăluită în tenebre ci, în lumina strălucitoare a înţelegerii, este recunoscută ca reprezentând un remarcabil mijloc de control al celui mai mare dintre darurile omului: mintea omenească.

Mintea este un proces de producere a gândurilor şi atunci când se află sub controlul perfect al posesorului ei, poate să ducă la o existenţă plină de bucurii şi la culmile geniului. Citatul clasic spune, „Aşa cum gândeşte omul în inima lui, aşa este”.

Roy Hunter şi-a adus o contribuţie strălucită la profesia hipnoterapiei prin această carte care, scrisă într-un limbaj clar, poate să fie înţeleasă cu uşurinţă; explică ce este hipnoza, cum poate fi indusă şi cum se poate folosi această stare mentală unică pentru a avea beneficii în nenumărate moduri.

Roy Hunter actualizează înţelegerea şi utilizarea practică a hipnozei. Este suficient doar să citeşti cuprinsul şi îţi dai seama pe loc de valoarea cărţii pe care o ţii în mână.

Citește-o de la un capăt la celălalt. Nu numai că te vei iniția în Arta Hipnozei și a Hipnoterapiei prin intermediul metodei lui Charles Tebbetts; vei afla și cum să eviți să fii stăpânit de minte, învățând în schimb cum să fii un maestru al minții.

Ormond McGill, Ph.D.
Palo Alto, California
27 aprilie 1996

INTRODUCERE

de Conrad Adams, Ph.D.

Orice profesie are în cercul ei câteva persoane care sunt considerate a fi maeștri și mentori. Acești mentori devotați iau cunoștințele pe care le-au acumulat, le prelucrează, le completează, le perfecționează și apoi trec mai departe rezultatul prin activitatea lor zilnică, profesională și profesorală. Scopul lor este să își îmbunătățească profesia. Provocarea lor este să devină o parte integrantă a evoluției și dezvoltării disciplinei lor, astfel încât impactul ei asupra lumii să fie cât mai semnificativ cu putință. Acești maeștri refuză să se plaseze deasupra celor pe care îi servesc. În schimb, se dăruiesc pe ei înșiși cu inima deschisă, împărtășindu-și cunoștințele și promovând binele celor pe care îi servesc și îi învață. Și procedând astfel, devin exemple demne de urmat, iar profesia pe care o slujesc este îmbogățită. Roy Hunter este un asemenea maestru profesor.

Una dintre experiențele care îl răsplătesc cel mai mult pe un profesor este să vadă că un elev al său folosește ceea ce a învățat, dezvoltă aceste cunoștințe, le experimentează, reușește și apoi le transmite mai departe altora, astfel încât și aceștia să poată, la rândul lor, să culeagă rodul cunoașterii. Să fii martor la aceasta este o afirmare a faptului că acele cunoștințe predate sunt utile, importante și apreciate.

Mentorul lui Roy Hunter, Charles Tebbetts (onorat de către colegii săi cu titlul de profesor maestru de hipnoterapie) cu siguranță s-a bucurat de această experiență plină de recompense, atunci când i-a cerut elevului său preferat să predea în locul său. Și cu certitudine a făcut o alegere înțeleaptă. Această oportunitate de a preda în locul lui Charles Tebbetts l-a inspired pe Roy Hunter și i-a permis să devină mentorul care este astăzi. Dacă Charles Tebbetts s-ar mai afla printre noi astăzi, fără îndoială că ar fi foarte mândru de Roy Hunter

pentru tot ce a făcut și continuă să facă prin promovarea unui învățământ de calitate în domeniul hipnoterapiei.

Mentorul și profesorul meu, dr. E. Arthur Winkler, fondator și președinte al Universității St. John, vorbea adesea cu respect despre Roy Hunter și făcea referiri atât la cercetările lui, cât și la integritatea, profesionalismul și devotamentul față de aspectele spirituale ale artei și științei hipnoterapiei. De când l-am cunoscut pe Roy Hunter, am putut să constat personal aceste calități, precum și eficacitatea stilului său pedagogic în cursul conferințelor și seminarelor. Reputația lui se constituie într-un exemplu de urmat pentru toți cei din profesia noastră.

Când am citit *Arta Hipnozei*, am fost uimit de vastul volum de material comprimat în paginile unei singure cărți. Roy Hunter începe cu elementele fundamentale ale hipnozei și apoi îl poartă pe cititor într-o călătorie în fascinanta artă și știință a hipnoterapiei și a utilizării ei eficiente pentru asigurarea sănătății și a stării generale de bine a omului.

Autorul folosește un limbaj clar și precis, în cadrul unei abordări pas-cu-pas, pentru a-i face cunoștință cititorului cu numeroasele fațete ale tehnicii hipnotice. Încorporează o gamă largă de subiecte care oferă o perspectivă excelentă asupra hipnozei, atât pentru practicianul începător, cât și pentru specialistul experimentat. *Arta hipnozei* constituie o lectură ușoară, plină de informații valoroase, care pot fi utilizate pentru obținerea celor mai bune rezultate în lucrul cu clienții.

Schimbarea este inevitabilă. Cu certitudine, societatea cunoaște în zilele noastre o schimbare mai rapidă decât în oricare altă perioadă a istoriei omenirii. Hipnoterapia face parte din această schimbare. Actualmente există o tendință de acceptare mai largă a hipnoterapiei de către medici, care recurg la utilizarea ei ca adjuvant pentru modalitățile tradiționale de îngrijire a sănătății. Adoptând un management inovator, spitalele se adaptează la această tendință prin crearea unor departamente separate de medicină complementară, care cuprind printre altele, și folosirea hipnoterapiei.

Dacă vrem să ne adaptăm la această înnoire permanentă și rapidă, trebuie să fim pregătiți să operăm rapid și eficient

schimbări mentale. *Arta hipnozei* îl familiarizează pe cititor cu instrumentele prețioase care îl pot ajuta să evolueze însușindu-și aceste schimbări. Pune la dispoziția cititorului atât tehnici de autohipnoză, cât și tehnici care trebuie aplicate de un hipnoterapeut, tehnici care facilitează schimbarea subconștientului în concordanță cu dorințele conștiente ale clientului. Rezultatul final este repprezentat cel mai adesea de o schimbare comportamentală definitivă și dorită.

Puține cărți pe tema hipnozei acoperă un spectru atât de larg de subiecte legate de elementele fundamentale ale hipnoterapiei. Este plină de informații, bine structurate, practică și constructivă. *Arta hipnozei* ar trebui să nu lipsească din biblioteca nici unui hipnoterapeut. Este o lectură obligatorie la Universitatea Alpha, pentru studenții care învață arta și știința hipnoterapiei.

Conrad Adams, Ph.D.
Fondator și decan, Universitatea Alpha
Februarie, 2010

Capitolul 1
TRECERE ÎN REVISTĂ

Charles Tebbetts, o legendă vie, a demonstrat ceea ce preda:

„Orice formă de hipnoză este autohipnoză. Dacă îmi respecți instrucțiunile simple, nicio putere de pe această lume, în afară de tine, nu te va putea împiedica să fii hipnotizat..."

Urmându-i cuvintele, nenumărați oameni au trăit experiența a ceea ce Tebbetts numea Miracole la Cerere. Multe vieți au cunoscut o îmbunătățire profundă; iar aceia dintre noi care au avut privilegiul de a învăța hipnoterapia direct sub îndrumarea „marelui maestru" au descoperit că viețile lor s-au schimbat pentru totdeauna.

Scopul acestei cărți

Ce anume din cartea lui Charles Tebbetts *Curs de pregătire în hipnoză* m-a inspirat să continui să predau metodologia lui Tebbetts, în condițiile în care, în zilele noastre, există atât de multe cursuri bune? Răspunsul este conținut în aceste pagini.

Înainte să folosești hipnoza pentru a-i ajuta pe oameni, trebuie să înveți tehnicile fundamentale. Scopul acestei cărți este să te ajute să înveți arta hipnozei prin stăpânirea acelorași tehnici fundamentale legendare predate de însuși „marele maestru", îmbogățite și modificate prin experiența mea și prezentate în stilul meu – așa cum le predau studenților mei de la Colegiul Tacoma, din 1987. De asemenea, de vreme ce autorul menționat a ales adresarea directă la persoana întâi, cititorul va observa că adeseori la fel procedez și eu în toată această carte. (Și mentorul meu proceda la fel.)

Mai mulți hipnoterapeuți m-au îndemnat să scriu această carte în primul rând pentru că *Miracole la cerere* (scrisă de Charles Tebbetts) a încetat să mai fie publicată în octombrie 1993. Lucrările lui Charles TREBUIE să se păstreze; iar

evenimentele de la sfârșitul anilor 1980 și începutul anilor 1990 m-au desemnat ca fiind cel mai potrivit candidat pentru această sarcină. În 1993, dr. Dwight Damon (președinte al Colegiului Național al Hipnotizatorilor) a fost de acord și m-a încurajat să scriu această carte, drept care tu ai acum în mâini a treia versiune a rezultatului.

Cursul de pregătire în hipnoză al lui Charles Tebbetts a fost predat inițial în trei părți, la fel ca în cazul cursului meu de colegiu. Lucrarea de peste 500 de pagini care o susține, a avut nevoie de două texte, iar acesta este primul. Titlul original a fost Arta hipnozei: metodologia lui Charles Tebbetts, predată de Roy Hunter. De atunci am schimbat titlul de trei ori.

Mai mult de atât, așa cum un adevărat artist este preocupat mai mult de stăpânirea artei sale decât de înțelegerea modului în care funcționează, această carte se abate de la stilul scriitoricesc academic al manualelor tipice. În loc să pară doar o lucrare oarecare de cercetare, îmi folosesc propriul stil scriitoricesc – prezentând tehnicile lui Charles Tebbetts exact așa cum le predau studenților mei.

Vei găsi incluse opinii ale regretatului meu profesor și mentor, precum și propriile mele opinii, alături de actualizări ale lucrărilor sale, rezultate mai mult din experiența mea și nu doar din cercetările științifice. De asemenea, folosesc un limbaj simplu, așa cum preda și profesorul meu, într-un stil prietenos și ușor de înțeles. Sper să descoperi că este o abordare proaspătă și nouă a predării.

În deschiderea fiecărui curs pe care îl predau la Tacoma, prezint o scurtă trecere în revistă a întregului curs și îl prefațez cu câteva cuvinte despre regretatul meu mentor; la fel voi proceda și aici.

Cine a fost Charles Tebbetts?

Doctorul John C. Hughes, redactor de cercetare în cadrul publicației internaționale a Colegiului Național al Hipnotizatorilor, intitulată *Journal of Hypnotism* s-a referit la Charles Tebbetts numindu-l unul dintre „marii maeștri" ai hipnozei. În 1990 i s-a făcut onoarea de a fi primit în Galeria

Internațională de Onoare a Hipnotizatorilor pentru întreaga viață și operă. Charles Francis, autorul cărții *Counseling Hypnotherapy – Consilierea prin hipnoterapie*, afirmă că Tebbetts "... a fost considerat în general cel mai vechi și mai experimentat hipnoterapeut din lume", înainte de trecerea sa în neființă. În plus, a fost respectat de pe Coasta de Est până pe Coasta de Vest de către membrii tuturor asociațiilor importante ale hipnoterapeuților, în cadrul cărora și-a prezentat în mod frecvent tehnicile legendare de terapie pe părți.

Având o experiență de mai mult de șase decenii în arta hipnozei, Tebbetts – care stăpânea toate tehnicile de schimbare rapidă centrate pe client – susținea că toate formele de hipnoză înseamnă, în realitate, autohipnoză. De fapt, Benjamin Franklin a ajuns exact la aceeași concluzie la sfîrșitul anilor 1700, observând că pacienții doctorului Anton Mesmer răspundeau la magnetismul său din cauza a ceea ce se petrecea în propria lor imaginație și nu din cauza vreunei puteri „mistice" pe care ar fi avut-o Mesmer. Cu alte cuvinte, dacă puterea rezidă în mințile pacienților lui Mesmer, înseamnă că el nu făcea decât să le faciliteze propriul auto-mesmerism. (Voi discuta mai pe larg acest subiect la capitolul dedicat istoricului.) Însă în loc să accepte acest fapt, majoritatea oamenilor de la Mesmer încoace preferă să creadă că hipnotizatorul are o anumită „putere" asupra altor oameni... și există chiar și în zilele noastre unii hipnotizatori care încearcă să folosească hipnoza pentru a-i păcăli pe oameni și a încerca să-i determine să le cedeze puterea asupra lor.

În realitate, hipnotizatorul este un practician cu abilități în arta autohipnozei dirijate, individul creându-și propria stare de transă, urmând instrucțiunile artistului. Cu toate acestea, chiar și acum, numeroși cercetători care sunt interesați în mod serios de hipnoză, tind în continuare să o cerceteze doar sub aspectul de „știință" în loc să recunoască faptul că este o artă.

Tebbetts credea că, în cazul în care hipnotizatorul într-adevăr stăpânește hipnoza ca artă, ar trebui să se diminueze probabilitatea confruntării cu opoziția din partea

clientului. Nu numai că Tebbetts ajungea adeseori la rezultate profunde cu clienții săi, ci a și devenit un profesor emerit și a predat hipnoza într-un mod care l-a transformat într-o legendă vie, chiar înaintea trecerii sale în neființă.

Una dintre calitățile profesionale cele mai speciale pe care am observat-o la Charles Tebbetts a fost modul în care se străduia să simplifice lucrurile. Considera că acesta este modul cel mai bun de utilizare a hipnozei; la fel cred și eu, fapt care ar trebui să răzbată din această carte.

Charles Tebbetts credea că un terapeut centrat pe client și care stăpânește o multitudine de tehnici simple poate să fie mult mai eficient decât un erudit în hipnoză care nu stabilește o relație cu clientul său, în ciuda faptului că ar putea să dețină extraordinar de multe cunoștințe cu privire la cercetările științifice asupra diverselor aplicații ale hipnozei.

În vreme ce știința este obișnuită să pună totul sub microscop, majoritatea clienților sunt mai interesați de rezultate decât să fie asaltați cu etichetări și semne de întrebare științifice. Prin urmare, Charles Tebbetts credea că cele mai simple concepte, odinioară comunicate efectiv subconștientului, pot să aducă cele mai profunde schimbări în viața oamenilor. A dovedit acest fapt în nenumărate ocazii la cursurile sale din Edmonds, Washington, prin modul în care își demonstra stăpânirea artei hipnozei.

Inițial, Charles Tebbetts a început să fie interesat de hipnoză în perioada în care a cântat într-o orchestră observând un hipnotizator de scenă; în cele din urmă, a ajuns să susțină el numărul respectiv, când hipnotizatorul era indisponibil. Așa a început o carieră de o viață în domeniul hipnozei, întrețesută cu alte cariere, până spre mijlocul vieții. După ce a studiat în mod serios hipnoza în sudul Californiei cu Gil Boyne, și-a făcut un cabinet permanent. Ulterior s-a mutat la Edmonds, Washington, unde a predat hipnoza ca profesie până la sfîrșitul zilelor, în 1991. În 1987 a decit să-și extindă cursul de hipnoză într-un alt oraș, cerându-mi mie să îl predau, sub îndrumările sale. În 1992 s-a mutat în Arkansas, unde și-a petrecut cea mai mare parte a ultimelor luni de viață.

A trecut în neființă în mijlocul colegilor, în luna august a aceluiași an, la Convenția anuală a Colegiului Național al Hipnotizatorilor. Charles Tebbetts era programat să prezinte un seminar pe tema legendarelor sale tehnici terapeutice, însă a suferit un atac de inimă. M-a rugat pe mine să-l prezint în locul său și a murit în timp ce eu citam din lucrările sale, în cursul seminarului. Pentru mine a fost o experiență deosebit de încărcată de emoții; și am considerat că a fost o onoare că mentorul meu m-a rugat să-i continui activitatea de predare.

Realizând un curs scris despre modurile în care utilizez și predau tehnicile de schimbare rapidă ale lui Charles Tebbetts, dezvoltate prin propria mea experiență profesională, sper să perpetuez învățăturile regretatului meu maestru în secolul 21. Inițial, am presupus că întregul meu curs va intra într-o singură carte împărțită în trei părți – dar din cauza volumului mare al acestei prime cărți pe tema stăpânirii tehnicilor fundamentale, a părut mai adecvat să public acest prim volum ca manual separat pentru tinerii novici în domeniul hipnozei.

În continuare voi face sumarul obiectivelor acestui curs, pe care îl intitulez *Hipnoza diversificată orientată pe client*, bazat pe cursul pe care am început să-l predau inițial la Colegiul Tacoma, în 1987.

Partea I: Însușirea elementelor fundamentale ale artei hipnozei

Obiectivul principal constă în a-l ajuta pe student să stăpânească abilitățile fundamentale și cunoștințele necesare în arta hipnozei. Trebuie să învățăm să mergem înainte să învățăm să alergăm și să facem alte forme de mișcare; același lucru este adevărat și în privința hipnozei. Trebuie ca mai întâi să stăpânești ARTA HIPNOZEI înainte de a fi capabil să folosești eficient tehnicile de hipnoză pentru a-i ajuta pe oameni să își schimbe obiceiurile și să-și atingă scopurile – de unde și titlul acestei cărți.

Datorită unui adevăr simplu, înaintea învățării utilizării efective a tehnicilor de hipnoterapie, trebuie învățate tehnicile fundamentale de hipnoză. Toate tehnicile de hipnoterapie folosesc hipnoza; însă nu orice hipnoză înseamnă și hipnoterapie.

Cursul FUNDAMENTAL, așa cum a fost predat de Charles Tebbetts în anii 1980, a fost simplificat devenind mai ușor de învățat. El a inclus și teste de sugestibilitate care să-l ajute pe client să fie pregătit pentru hipnoză. A inclus toate tehnicile de inducere a hipnozei în șase tipuri fundamentale și a predat suficiente tehnici de inducere pentru fiecare din cele șase tipuri.

Ne grupam în perechi ca să exersăm tehnicile fundamentale predate de Tebbetts la clasă, în timp ce profesorul nostru ne observa și ne supraveghea aceste ședințe practice.

După învățarea tehnicilor de inducere a stării de hipnoză, studenții învățau mai multe tehnici de adâncire a acestei stări, precum și mai multe elemente de „convingere" care să-l ajute pe client să creadă în experiența hipnotică. Din nou ne grupam în perechi, ca să exersăm tehnicile de adâncire a stării de hipnoză, precum și elementele de „convingere" pe care ni le preda Tebbetts.

Pe urmă, studenții învățau cum să facă efectiv sugestii nonterapeutice posthipnotice, precum și cum să le ofere dovezi clienților că într-adevăr trăiseră o stare de hipnoză. Învățam cum să concepem sugestii mai eficiente, de asemenea, aveam și un curs de autohipnoză.

Cursul mentorului meu cuprindea opiniile și conceptele sale bazate pe mai multe decenii de experiență, pe care le insera pe parcurs. Am adăugat asemenea opinii și concepte acolo unde mi s-a părut adecvat și am dedicat Capitolul 11 al acestei cărți exclusiv unora dintre conceptele fundamentale pe care le sublinia Charles Tebbetts. La cursul său, discuta pe scurt istoricul hipnozei, încurajându-ne pe noi să studiem individual; eu am inclus însă un capitol mai mare dedicat istoricului hipnozei și discut acest subiect la cursurile mele de elemente fundamentale de hipnoză.

De vreme ce arta trebuie să fie practicată pentru a putea fi învățată, Charlie punea accentul pe practică pentru dezvoltarea încrederii și competenței. Sunt absolut de acord cu el, așa că îl încurajez pe cititor să caute un curs de pregătire practică în hipnoză și să nu se mulțumească doar să se bazeze pe cărți pentru a ajunge să învețe și să stăpânească arta hipnozei, MAI ALES dacă are o intenție cît de mică să folosească hipnoza în scopuri terapeutice.

În afara adăugării unor informații istorice fundamentale legate de hipnoză, la cursurile mele discut și aspectele etice, legale și potențialele pericole, pe care le-am inclus și în această carte. Și am mai adăugat, de asemenea, chiar de la primul curs, importanta „formulă hipnotică".

Mentorul meu a fost un pionier, astfel încât, acum, cursul său este actualizat și combinat cu unele materiale care îmi aparțin. Trebuie să ne dezvoltăm, dar încerc în continuare să păstrez integritatea metodologiei sale. Cursul meu fundamental se aseamănă în contiuare cursului său „101" și în continuare încerc să-l fac cât mai simplu.

În timpul vieții lui Charles Tebbetts, luam adeseori legătura cu el să discutăm despre actualizările mele și să-i solicit aprobarea pentru materialul nou adăugat acolo unde era cazul. Merita acest gest de curtoazie din partea mea, de vreme ce cursul pe care îl predam se baza pe recomandăările sale, centrate pe client. Studenții mei păreau să fie mulțumiți de rezultate și sunt încrezător că și tu vei fi.

Partea a II-a: Învățarea artei hipnoterapiei

Ce urmează din momentul în care ai învățat elementele fundamentale de hipnoză?

La Colegiul Tacoma, Partea a II-a urmărește să răspundă la această întrebare. Ca și în cazul părții fundamentale, accentul se pune mai mult pe „cum" decât pe aspectele științifice sau pe documentarea academică. De vreme ce rezultatele clienților sunt mai grăitoare decât cuvintele, în tot cuprinsul celei de a doua cărți bazate pe Cursul de pregătire pentru hipnoză al lui Charles Tebbetts – sunt inserate expuneri de

cazuri reale, inclusiv în unele discuții pe marginea lor. Se intitulează: *Arta hipnoterapiei*.

Hipnoterapia centrată pe client înseamnă cu mult mai mult pentru cineva care mai întâi stăpânește o varietate de tehnici fundamentale de hipnoză. Regretatul meu mentor spunea întotdeauna, „Ocupă-te de ceea ce rezultă!" Uneori ceea ce rezultă este un client care se opune tehnicilor fundamentale de hipnoză; prin urmare, este esențial să adaptezi tehnica în funcție de client, decât să încerci să adaptezi clientul la tehnică. Cu acest gând în minte, Tebbetts a predat și a utilizat, în întreaga sa carieră, o multitudine de tehnici și m-a învățat și pe mine să fac la fel.

Obiectivul a ceea ce am numit cândva „segmentul intermediar" la Colegiul Tacoma, constă în a-l învăța pe cel care studiază hipnoterapia cum să aplice acele tehnici învățate în cadrul segmentului fundamental pentru a-și controla obiceiurile, pentru autodezvoltare generală și motivare personală. Vreau de asemenea ca studenții mei să învețe cum să-și ajute clienții să descopere și să se debaraseze de orice inhibiții sau „blocaje" subconștiente care îi împiedică să-și atingă un anumit scop. Scopul meu declarat este acela de a-i ajuta pe oameni să își atingă capacitatea maximă ideală; de asemenea să-i învăț pe studenții mei să facă același lucru. Partea a II-a se intitulează *Învățarea artei hipnoterapiei*.

Studentul învață mai întâi elementele fundamentale ale celor patru pași principali pentru realizarea unei hipnoterapii de succes (în ultimul capitol al cărții voi face un rezumat al lor). Acești pași constituie fundamentul pentru toate tehnicile de hipnoterapie care se învață chiar și în afara cursului.

În partea „Intermediară" am inclus informații pe care le predau în folosul abordării – informații pe care le-am adăugat cu consimțământul mentorului meu, care a fost sponsorul cursului meu atât cât a trăit (precum și prietenul meu). Charles Tebbetts recunoștea deschis că orice tehnică de hipnoză care îl ajută pe pacient să-și depășească o problemă sau să-și atingă un scop merită atenția profesioniștilor, cu condiția să nu fie dăunătoare sau periculoasă pentru client; prin urmare, a fost cât se poate de deschis să mă învețe

această abordare originală, dar eficientă. Am adăugat un curs important despre ancore și declanșatori, deoarece au legătură directă cu obiceiul controlului.

Tehnica efectivă a lui Charlie ajută subconștientul să dezvăluie cauza (cauzele) opoziției față de schimbare, astfel încât clientul să aibă posibilitatea să se desprindă de cauză (cauze). Terapia prin regresie hipnotică este explorată aprofundat, pe parcursul mai multor săptămâni, accentul punându-se pe minimalizarea posibilității ieșirii la iveală a unor amintiri false. Hipnoterapeutul învață cum să faciliteze reacțiile clientului în cursul ședinței de regresie hipnotică, de asemenea cum să evite capcanele, cum ar fi „direcționarea" necugetată a clientului în timpul regresiei și cum să folosească o multitudine de tehnici pentru a întoarce clientul la cauza originară a problemei... și multe altele.

Toate aceste lucruri nu pot să fie învățate într-un mod adecvat în cursul unui sfârșit de săptămână!

Partea a III-a: Tehnici avansate de hipnoterapie

Acest curs urmărește îndeaproape modul în care hipnoterapia depășește nivelul simplei motivații. Pentru examinarea tehnicilor Tebbetts sunt enumerate mai multe studii de caz și explorăm, de asemenea, și alte tehnici. Am inclus o parte dintre acestea în *Arta hipnoterapiei* în loc să mai redactez un al treilea material.

Tehnicile de schimbare rapidă ale lui Charles Tebbetts cuprind legendara sa terapie pe părți (denumită și terapia „stărilor ego-ului"), precum și alte metode centrate pe client care ajută la facilitarea schimbării subconștiente. Studenților li se prezintă o serie de casete ale unor ședințe de terapie, facilitate de dr. Tebbetts, în care se arată cum îi ajuta „marele maestru" pe oameni să-și schimbe viața.

Cursul meu *Hipnoterapie avansată* de la colegiu îi prezintă studentului un expozeu cu privire la utilizarea unei multitudini de tehnici de hipnoterapie pentru domenii mai specializate și/sau pentru probleme mai serioase, cum ar fi cele care ar putea necesita intervenția medicului. Se prezintă și

materiale video în care apare dr. Tebbetts, dezvăluind cum și-a aplicat propriile tehnici în unele din aceste cazuri, cum ar fi cazul unei persoane care suferea de epilepsie și alcoolism, menite să depășească ambele probleme. Scenariul propriu-zis al acestei terapii, laolaltă cu mărturii legate de el, sunt incluse în următoarea mea carte.

Tot în Partea a III-a mai sunt atinse o serie de tehnici avansate unele dintre ele fiind incluse în *Arta hipnoterapiei*; însă acest curs este deschis schimbării, deoarece de fiecare dată când este posibil, aduc lectori din afară. (În plus, există câțiva instructori deosebit de pregătiți în alte orașe, care predau cursul meu de o manieră similară, folosind materiale pentru studenți și ghidul de studiu, în afara materialelor mele.)

Vreau să le ofer studenților mei posibilitatea de a învăța tehnici noi – inclusiv unele care depășesc ceea ce preda Charles Tebbetts sau ceea ce am dezvoltat și/sau elaborat pe parcursul anilor, pe marginea cunoștințelor pe care le preda el. Cu acest gând, tânărul serios care studiază hipnoterapia este încurajat să îmi depășească cărțile și să urmeze recomandările mai multor asociații profesionale din domeniul hipnozei recurgând la învățarea permanentă.

Pe de altă parte, în toate demersurile tale pentru descoperirea unor noi abilități în utilizarea hipnozei, folosește numai acele tehnici care le pot aduce cele mai mari beneficii clienților tăi – dar stăpânește-le cu încredere și cu competență.

Și-acum, hai să începem cu cartea întâi...

Capitolul 2

HIPNOZA: CE ESTE ȘI DE CE POATE FI FOLOSITĂ?

Hollywood-ul învăluie hipnoza în misticism și a venit de mult vremea să scoatem hipnoza din Epoca Medievală! Nu înseamnă controlul minții, persoana hipnotizată „nu este sub puterea cuiva", așa cum ne lasă să credem filmele. Nu este nici un instrument științific periculos, care ar trebui să fie folosit numai de medici sau de persoane cu grade academice superioare – deoarece gradele academice nu sunt o garanție a respectării eticii.

Pe de altă parte, dacă avem în intenție stăpânirea artei hipnozei, trebuie să știm ce înseamnă, care sunt principalele sale ingrediente și de ce ar trebui să o folosim.

Înainte să examinăm ce este hipnoza, hai să discutăm despre beneficiile ei.

De ce poate fi folosită hipnoza?

Ai încercat vreodată să-ți schimbi un tipar comportamental, să devii mai motivat, și singurul tău câștig a fost acela că ai constatat că subconștientul tău se opunea? Simplul fapt că subconștientul poate să creeze o asemenea opoziție la schimbare reprezintă tocmai motivul pentru care adeseori avem nevoie de hipnoză.

În primul capitol al cărții sale *Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques – Autohipnoză și alte tehnici de dezvoltare a minții* – în ediția a treia, Charles Tebbetts scria:

> *De vreme ce subconștientul reprezintă forța motrice, întotdeauna facem ce crede subconștientul. De vreme ce subconștientul va crede orice i se spune, îl putem reprograma dacă sărim peste conștient și substituim cu idei noi, constructive, ideile existente, negative.*

Adeseori clienții mei mă întreabă de ce sunt incapabili să-și împlinească scopuri și obiective aparent simple, cu ajutorul puterii voinței. Răspunsul meu este că acceptarea unui nou tipar comportamental impune cooperarea subconștientului, altfel decizia conștientului de a opera schimbarea dorită este subminată de credința în eșec a propriului subconștient.

Aici este vorba despre intervenția unei legi fundamentale a minții: de câte ori conștientul și subconștientul sunt în conflict, invariabil va avea câștig de cauză subconștientul!

Această lege se numește legea conflictului. Poate să mai fie formulată și altfel – ori de cîte ori imaginația și logica sunt în conflict, de obicei învinge imaginația.

Acest fapt a fost dovedit în mod repetat: de către fumătorii incapabili să renunțe la fumat fără ajutor din afară, de persoanele care țin diete pentru scăderea în greutate cărora le fluctuează greutatea, de persoanele foarte dezinhibate dar care se trezesc înmărmurite de frică atunci când trebuie să vorbească în public și de fiecare dintre noi când ne întrebăm de ce nu se întâmplă mai ușor lucrurile pe care vrem să le schimbăm în viață.

De obicei, oamenii încearcă să își schimbe obiceiurile prin voință și/sau autodisciplină. Chiar dacă sunt convinși care este cursul normal în care trebuie să se petreacă lucrurile, oamenii tot se mai imaginează făcând ceea ce își doresc în subconștient să facă. De exemplu, fumătorii care încearcă să renunțe la fumat își imaginează gustul sau mirosul țigărilor, ori persoanele care țin cură de slăbire își imaginează ce gust trebuie să aibă mâncarea care îngrașă – iar apoi se întreabă de ce recad în vechile obiceiuri.

De obicei, imaginația înfrânge logica – și de vreme ce acest lucru este adevărat, trebuie să fim motivați să ne schimbăm la nivel subconștient pentru a ne putea schimba definitiv obiceiul. Am mai putea să formulăm și astfel: nu există dovezi prea grozave că voința ar putea schimba obiceiurile, dar *există dovezi în favoarea hipnozei*!

Hipnoza și/sau autohipnoza dovedindu-se ambele eficiente ca moduri de facilitare a schimbării la nivel subconștient, este firesc de ce s-a ajuns să se manifeste un interes din ce în ce mai mare față de beneficiile hipnozei și autohipnozei! Acest interes în rapidă creștere față de hipnoză a generat o profesiune care se dezvoltă rapid, existând actualmente mii de specialiști devotați utilizării benefice a hipnozei și anume profesia de psihoterapeut.

Opoziția subconștientului față de schimbare

Dintre toate obiceiurile noastre, obiceiurile și tiparele de gândire sunt rezultatul „programării" anterioare a subconștientului de către părinți, profesori, colegi, televiziune – de o varietate de surse.

Această programare poate fie să ne propage către succes împotriva tuturor previziunilor – ori să ne împiedice să ajungem la succes în ciuda eforturilor noastre susținute. Prin urmare, pentru a avea succes, pentru noi devine extraordinar de important să învățăm cum să căpătăm și să ne păstrăm controlul propriei programări subconștiente.

Practic toți ne confruntăm cu dificultăți în privința schimbării unui tipar comportamental la un moment dat. Din momentul în care subconștientul învață ceva, tinde să se opună schimbării; și cu cât încerci mai asiduu să forțezi schimbarea, cu atât mai mare este opoziția.

Subconștientul se poartă exact ca un copil căruia nu-i place să fie forțat și se revoltă. Cu toate acestea, oamenii cheltuie sume impresionante pe nenumărate super-cărți, tratamente pentru renunțarea la fumat, diverse clinici de nutriție, programe de motivare, înregistrări, consultanți, psihoterapeuți și alți specialiști, în căutarea ajutorului pentru a-și schimba vechile obiceiuri.

Logica funcționează numai în cazul minții conștiente, însă imaginația este limbajul subconștientului. Hipnoza ajută subconștientul, amplificându-i capacitatea de a-și imagina... imaginația poate să înfrângă atât gândirea pozitivă, cât și logica cea mai solidă.

De exemplu, numeroși consilieri de nutriție mi-au spus că 97 la sută din persoanele care cheltuiesc diverse sume de

bani pentru a slăbi constată că revin la vechea greutate în decurs de mai puțin de doi ani. Cu alte cuvinte, dietele dau rezultate numai asupra corpului, nu și asupra minții; și dacă nu este schimbat și subconștientul, rezultatul voinței este doar temporar.

„Discurile vechi" trebuie să fie schimbate

În hipnoterapie, numim programările subconștientului „discuri vechi" de vreme ce mintea noastră reține totul. (Într-o bună zi, s-ar putea să schimbăm această expresie cu „CD-uri vechi" în loc de „discuri".)

Unele discuri vechi sunt bune. Putem să fim programați să ne oprim la lumina roșie a semaforului, să ne spălăm zilnic pe dinți, să spunem „mulțumesc" atunci când este cazul și să acționăm potrivit anumitor standarde sociale etc. acceptăm aceste discuri fără să ne gândim la ele. Însă acceptăm și discuri cum ar fi „Am temperamentul tatălui meu" sau „Sunt îngrozitor la matematică", ori „Toate rudele mele sunt supraponderale, pentru că e ceva ce se moștenește în familie".

Când mintea subconștientă este încărcată cu discuri negative, este practic imposibil să îți menții o mentalitate pozitivă dacă nu schimbi aceste discuri la nivel subconștient. Hipnoterapeutul abil în arta hipnozei îi amplifică clientului său capacitatea de a înlocui și rescrie vechile discuri și, prin aceasta, capacitatea de a realiza schimbări profunde, într-un mod pozitiv!

Ce este hipnoza?

Hipnoza a primit atât de multe definiții, încât aș putea să scriu ore de-a rândul comentarii pe marginea diverselor formulări pe care le-am întâlnit de-a lungul anilor. Chiar și în zorii noului mileniu, experții sunt incapabili să cadă de acord asupra unei definiții exacte!

Enciclopedia Medicală Mosby (ediția 1992) definește hipnoza ca fiind „o stare pasivă, de transă, care se aseamănă

somnului normal și în cursul căreia se schimbă percepția și memoria, rezultând o reactivitate sporită la sugestie."

Eu prefer modul în care a definit hipnoza Charles Tebbetts și voi cita din a doua ediție a cărții sale *Miracole la cerere.*

> *Nu există o definiție legală a hipnozei. Dicționarul Webster o descrie incorect ca fiind un somn indus artificial, însă de fapt este vorba despre o stare mentală și indusă în mod normal în viața cotidiană, cu mult mai adesea decât este indusă artificial. De fiecare dată când suntem absorbiți de un roman sau de acțiunea unui film, ne aflăm într-o stare hipnotică naturală.*

Charles Tebbetts continuă în cartea sa explicând că hipnoza prezintă mai multe caracteristici după care poate să fie identificată, inclusiv o calitate extraordinară a relaxării mentale, fizice și emoționale, o absență parțială a procesului de inhibiție sau – după cum adeseori spunea la clasă – o ocolire a facultății critice a minții. Maestrul include în definiția sa cele patru stări mentale, pe care le voi descrie în continuarea acestui capitol.

Doctorul John C. Hughes, în cartea sa *Hypnosis: the Induction of Conviction - Hipnoza: inducerea convingerii* – (publicată de Colegiul Național al Hipnotizatorilor), spune:

> *Hipnoza este una din cele șapte minuni ale psihologiei moderne. Nimeni nu știe cu precizie ce este hipnoza. Însă nu știe nimeni nici ce este electricitatea. Și iată că acest fapt nu descurajează utilizarea ei.*

Doctorul Hughes continuă punctând că Hippolyte Bernheim credea că nu există hipnoză, ci numai sugestie; și că Emile Coué, părintele autosugestiei credea că nu există sugestie – ci numai autosugestie. Sau, ca să mă exprim puțin altfel, am putea să considerăm că toate formele de hipnoză reprezintă o autosugestie îndrumată!

Însuși cuvântul hipnoză, inventat de un medic englez din secolul al nouăsprezecelea, ne-a transmis o imagine inexactă timp de peste un secol. Acest cuvânt derivă din cuvântul grecesc *hypnos*, care înseamnă somn. Însă hipnoza nu este o stare de somn. De fapt, este vorba despre aceeași stare mentală de receptivitate conștientă alterată în care intrăm zi de zi când

activitatea undelor crebrale se reduce până la o frecvență numită „alfa", prin care trecem în timp ce intrăm și ieșim din starea de somn. Mulți experți se mai referă și la o „stare de conștiență alterată" de vreme ce mintea unei persoane aflate sub hipnoză este în continuare conștientă de ceea ce se petrece, cu toate că persoana respectivă pare că doarme. (De fapt, unii clienți sunt chiar surprinși cât de receptivi pot să fie în cursul procesului hipnotic – și cu toate acestea se bucură totuși de beneficiile acestuia).

Sunt absolut de acord cu teoria pe care ne-a predat-o Charles Tebbetts: toate formele de hipnoză înseamnă autohipnoză, astfel încât hipnoterapeutul este mai curând un fel de ghid care facilitează procesul hipnotic. Doctorul Myron Teitelbaum, autor al cărții *Hypnosis Induction Technics – Tehnici de inducere a hipnozei* – (aparținându-i dr. Teitelbaum), ajungea la aceeași concluzie – evidențiată în Capitolul 3:

Hipnotizatorul nu este decât ghidul care îl călăuzește și îl direcționează pe subiectul aflat în transă.

Pentru mine, cel mai precis mod de definire a hipnozei se referă pur și simplu la faptul că este o meditație îndrumată.

Deoarece mulți dintre noi intrăm într-o stare meditativă sau de „transă" când ascultăm muzică, ne uităm la televizor, ascultăm un bun orator sau o predică profundă la biserică, ori chiar când citim o carte bună, am putea spune că hipnotizatorul nici măcar nu trebuie să fie o persoană vie. Prin urmare, dacă hipnoza ar fi scoasă în afara legii, ar fi practic imposibil să se aplice o asemenea lege, deoarece ar trebui să se pună capăt libertății de expresie și libertății presei!

Pe de altă parte, dacă toate formele de hipnoză nu sunt altceva – după cum credea cu fermitate Charles Tebbetts – decât o autohipnoză sub îndrumare, înseamnă că hipnotizatorul este într-adevăr un artist!

Hipnoză = stare alterată de conștiență

Adeseori explic hipnoza unui potențial client, punându-i o întrebare de genul, „Când ai plâns ultima oară cu adevărat la un film impresionant? Chiar dacă mintea ta conștientă știa că erai într-o sală de cinematograf și urmăreai actori și actrițe, subconștientul îi accepta ca fiind personaje reale, deoarece te aflai într-o stare de hipnoză! Și când am văzut ET, părea că toată lumea din sală plângea, inclusiv eu."

Dormeam când am văzut ET? Nici pe departe! Și în ciuda faptului că mintea mea conștientă știa că era doar o păpușă de șase milioane de dolari, subconștientul accepta că ET era un personaj real. În ciuda faptului că eram literalmente hipnotizat, eram perfect conștient de ceea ce se petrecea în film – însă curând am reușit să „elimin" tusea, suptul cu paiul și dresul glasului care continuau neîntrerupt în sală. Cu toate că nu mă aflam într-o stare de somn, eram în mod evident într-o stare alterată a conștienței. Și alte filme pot să aibă un efect similar asupra noastră.

Cu toate că „facultatea critică" poate să fie depășită când suntem absorbiți de vizionarea unui film, acest film nu ne controlează; nu face decât să ne îndrume prin povestea sa. Prin urmare, se poate spune că filmul este hipnotizatorul până în momentul în care începe să se deruleze genericul de final.

Același lucru este valabil și în cazul în care o persoană devine hipnotizator. Deoarece conștientul s-a relaxat, subconștientul devine accesibil, prin aceasta oferindu-ne posibilități extinse de schimbare; pe de altă parte, hipnotizatorul nu ne controlează. Dimpotrivă, devine îndrumătorul nostru prin procesele experienței hipnotice. Adevărata putere de schimbare se află în mintea persoanei care intră în starea de hipnoză.

De asemenea, deoarece hipnoza nu înseamnă „somn", ci o stare alterată a conștienței, adeseori oamenii nu se simt hipnotizați prima oară când merg la hipnotizator. În parte aceasta se datorează faptului că trecem zilnic prin patru stări mentale diferite. Aceste stări mentale pot să fie măsurate cu ajutorul unei electroencefalograme (EEG).

Potrivit dr. Barbara B. Brown, autorul cărții *Stress and the Art of Biofeedback – Stresul și arta biofeedback-ului* – experții au opinii împărțite cu privire la domeniile exacte ale undelor alfa și teta. Pe de altă parte, de vreme ce cartea pe care o ții în mâini acum trebuie să fie un ghid în arta hipnoterapiei și nu un tratat științific sau academic, voi discuta doar tangențial cele patru stări mentale fundamentale, așa cum sunt ele prezentate în imaginea care urmează.

Cele patru stări mentale

Tiparele undelor cerebrale măsurate cu ajutorul electroencefalografului

Cicli pe secundă

Curba somnului

BETA
STAREA DE VEGHE raționament, logică, luarea deciziilor

14+

13

REM

ALFA
STAREA HIPNOTICĂ
sugestibilitate, învățare, creativitate, imaginație, meditație

Memoria viselor

8

7

TETA
STAREA DE VIS
conștiință spirituală (potrivit yoghinilor și altor meditatori)

4

3

DELTA
SOMNUL PROFUND

0-5

Cele patru stări mentale

Cea mai mare parte a timpului în care ești treaz, te afli în starea beta. Este un lucru bun, de vreme ce starea beta este asemenea unei viteze superioare – o stare favorabilă pentru luarea deciziilor, raționare și logică. Undele cerebrale ajung la o frecvență de peste 13 cicli pe secundă, adeseori cu mult mai mare, putând să fie ritmice sau nu.

Pe măsura ce scade frecvența undelor cerebrale, între 8 și 13 cicli pe secundă, intri în starea mentală alfa. Ușa dintre conștient și subconștient se deschide și este mai ușor să accesezi amintirile și să stochezi informații noi. În această stare de relaxare putem deveni melancolici; de asemenea, suntem mai sugestionabili – și acesta este punctul pe care îl exploatează Hollywood-ul în filme și în spectacole de hipnoză.

Când ești îndrumat în starea mentală alfa de către o altă persoană sau de un lucru (fie că este vorba despre un film, un CD sau o persoană) din punct de vedere tehnic, ești hipnotizat.

Sub aceste două stări conștiente se află starea teta, starea de vis, și delta, care înseamnă somnul profund sau inconștiența totală. Indiferent dacă îți amintești sau nu visele; trebuie să treci prin starea teta când te îndrepți către sau te întorci din starea delta. La fel, trebuie să treci prin starea alfa când adormi sau te trezești. Te afli în aceeași stare mentală ca și cea de hipnoză în fiecare zi din viața ta! Am expus acest lucru ani de-a rândul, inclusiv într-o carte publicată în 1987.

La o lună după ce a apărut cartea mea de autohipnoză, un psiholog care se specializa în undele cerebrale m-a informat că descoperirile recente indicau faptul că creierul produce unde alfa și când suntem în starea beta de completă conștiență (unde alfa și beta simultan). La început, lucrul acesta m-a deranjat, provocându-mi o anumită preocupare că aș fi scris niște date incorecte. Curând după aceea însă, am primit mai multe clarificări, respectiv că subconștientul rămâne de obicei în starea alfa – la viteza pasului – în vreme ce conștientul se deplasează cu viteză de jogging în starea beta. Pe urmă, când intri în starea de hipnoză (sau de meditație), atât conștientul, cât și subconștientul, își reduc viteza

la starea alfa – viteza pasului – amplificând comunicarea dintre aceste două părţi ale minţii.

De vreme ce opiniile continuă să difere, eşti liber să tragi propriile concluzii şi/sau să întreprinzi propriile cercetări sau investigaţii ştiinţifice. Ceea ce este important însă (în cazul în care intenţionezi să ajuţi alţi oameni să-şi atingă scopurile) este să stăpâneşti hipnoza ca artă şi nu ca pe un lucru pe care îl faci exclusiv intelectual. Eu practic şi predau hipnoza ca artă şi ca ştiinţă; prin urmare, voi repeta şi voi scoate în evidenţă opinia mea pentru toţi cei care vor citi această carte: hipnoza este o artă – iar pentru a stăpâni o artă, trebuie să o practici.

Charles Tebbetts credea că nu există un substitut pentru practică sub aspectul dezvoltării încrederii şi a competenţei; prin urmare, studenţii mei trebuie să întrunească un număr de cel puţin 24 de şedinţe practice de hipnoză nonterapeutică în cursul Părţii I de Hipnoză diversificată centrată pe client (intitulată anterior Partea I a Cursului de pregătire pentru hipnoză al lui Charles Tebbetts). Cea mai mare parte a acestor şedinţe au loc sub supraveghere în sala de curs; iar această carte prezintă exact acele tehnici pe care le învaţă şi le aplică studenţii mei.

În cazul clienţilor, este posibil să mă adâncesc uneori în explicarea celor patru stări mentale fundamentale, în funcţie de persoana cu care lucrez. De asemenea, observă că întotdeauna când mă refer la persoanele care îmi solicită consultaţii la birou ca fiindu-mi clienţi.

Terminologie în cadrul hipnozei

Cum îi numeşti pe oamenii care sunt hipnotizaţi? Care sunt cuvintele care pot fi folosite? Dă-mi voie să-ţi explic punctele mele de vedere cu privire la locul şi momentul adecvat pentru folosirea unei terminologii diferite, începând cu cuvântul cel mai des utilizat:

Subiecţi

Subiecţii sunt persoane folosite în experimentele ştiinţifice de hipnoză sau care sunt de acord să devină, din proprie voinţă, „subiecţi" în experimentele neştiinţifice ale altor persoane care au pregătire profesională minimală (sau uneori nici un fel de pregătire profesională, chiar).

Am o mare preferinţă personală pentru evitarea majorităţii celorlalte utilizări ale cuvântului „subiect" pentru identificarea persoanei care este hipnotizată; cu toate acestea, majoritatea cărţilor despre hipnoză se referă de obicei la persoana care este hipnotizată folosind cuvântul subiect. Acest cuvânt poate să inducă o înţelegere greşită şi chiar să îi sperie pe unii oameni, deoarece presupune că persoana aflată în stare de hipnoză devine subiectul sugestiilor hipnotizatorului. Prin urmare, acest cuvânt reprezintă în mod eronat hipnoza ca fiind o stare mentală în care cineva cade sub puterea hipnotizatorului şi este controlată prin sugestiile care îi pot fi administrate. Ca urmare, multe persoane continuă să se teamă şi în zilele noastre de hipnoză.

De asemenea în opinia mea personală, utilizarea cuvântului subiect este pe undeva nepotrivită pentru persoana care plăteşte, dorind să beneficieze de serviciile hipnozei pentru a putea să-şi atingă un scop. În întregul material al acestei cărţi (cu unele excepţii în Capitolul 3) folosesc termenul client, care este (în opinia mea) mai demn şi mai respectuos faţă de persoana care urmează un tratament de hipnoză. Chiar şi în referirile din Charles Tebbetts, am schimbat cuvântul „subiect," cu excepţia citatelor din unele din cărţile sale.

Clienţi

Clienţii sunt persoanele care (1) doresc să-şi îmbunătăţească viaţa prin utilizarea aplicaţiilor nonmedicale ale hipnozei, ori (2) solicită serviciile unui hipnoterapeut profesionist (pe care unii dintre medici şi psihologi îl numesc "hipnotizator nespecializat") în scopul aplicării medicale a hipnozei (ca de exemplu pentru controlul durerii cu ajutorul hipnozei etc.) cu consimţământul scris al unui medic examinator – dar realizat în cabinetul terapeutului şi nu în clinica medicală. Această persoană este clientul hipnoterapeutului şi pacientul medicului. Prin această definiţie

se consideră că acest hipnoterapeut nu este autorizat nici să trateze și nici să diagnosticheze afecțiunile fizice sau mentale.

Charles Tebbetts se străduia și el să folosească mai frecvent cuvântul client în ultimii ani de viață, fapt evidențiat de frecventa utilizare a acestui cuvânt în cartea sa *Miracole la cerere.*

Pacienți

Pacienții care urmează o terapie prin hipnoză sunt persoanele care (1) urmează aplicațiile medicale ale hipnozei în cadrul unui spital sau al unei clinici medicale, aceste aplicații medicale ale hipnozei fiind facilitate de un specialist sau de către un hipnoterapeut sub supraveghere medicală; (2) pacienții unei clinici stomatologice care sunt hipnotizați fie de către medicul stomatolog, fie de către un hipnoterapeut din cadrul respectivei clinici; ori (3) pacientul unui alt gen de specialist autorizat pentru îngrijirea sănătății, îndreptățit să folosească hipnoza ca parte a tratamentului medical pe care îl administrează.

Participanți

Participanții sunt persoanele care urmează aplicațiile nonmedicale ale hipnozei, în cadrul unui grup, ca de exemplu atunci când lucrez cu un grup de oameni de afaceri pentru managementul stresului; pentru persoanele care sunt hipnotizate de studenții care se pregătesc să devină hipnotizatori profesioniști; sau pentru voluntarii experimentelor de hipnoză pe scene.

Ormond McGill se referea la voluntarii pentru prezentările sale de hipnotism pe scenă, numindu-i „comitetul" său. Și eu agreez această titulatură pentru voluntarii pentru scenă, deoarece mi se pare respectuos.

Reține că atunci când stăpânești arta hipnozei, lucrezi cu oameni adevărați; și dacă îi tratezi cu respect, îți mărești probabilitatea de a avea succes în demersurile tale.

Credința și hipnoza sunt strâns legate

În anul 1983, Charles Tebbetts mi-a dat un rezumat al cărții sale cu acest titlu în prima seară când am susținut cursul lui la Edmonds. După ani, mi-a cerut să multiplic și să le ofer, fără a-l redacta cumva, exact același material propriilor mei studenți.

Materialul acestei subsecțiuni din capitolul de față este retipărit exact așa cum a fost scris de către Charles Tebbetts și, din respect față de profesorul meu, nimic nu a fost schimbat.

Credința

Credința joacă un rol foarte important în hipnoză, dar și în domeniul medicinii.

Credința subconștientă este cel mai eficient factor pentru o viață încununată de succes. Ea determină toate tiparele comportamentale. Cu toate acestea, sistemele de credințe sunt impuse minților noastre neavizate în timpul copilăriei, înainte ca factorii noștri critici să fie suficient de bine dezvoltați pentru a respinge ideile nocive pe care trebuie apoi să le respingem într-o perioadă ulterioară din viața noastră.

Credințele subconștiente hotărăsc dacă avem succes sau eșuăm, dacă suntem fericiți sau nefericiți, bolnavi sau sănătoși, precum și dacă vom muri sau vom trăi.

Încrederea în sine înseamnă credință în tine însuți.

Încrederea nu înseamnă competență. Majorității oamenilor le lipsește competența în numeroase domenii, cum ar fi de exemplu abilitatea de a alerga pe o distanță dată într-un timp palmares de a ridica o greutate considerabilă sau de a câștiga la un campionat de patinaj artistic – dar oamenii aceștia au, totuși, încredere în ei înșiși. Știu că prin exerciții pot să învețe să exceleze în orice domeniu pe care l-ar alege.

Când subconștientul este convins, începe să acționeze. În calitate de hipnoterapeuți, rolul nostru este să convingem mintea subconștientă. În timp ce o persoană se află sub efectul hipnozei, cu cât

conştientul se retrage mai mult, cu atât mai accesibil devine subconştientul – însă conştienţa nu dispare complet la niciun nivel.

Hipnoza este o superconcentrare a minţii pe o singură idee, excluzând complet toate celelalte gânduri.

Hipnoza poate fi denumită mono-ideism, datorită faptului că starea de conştienţă îşi încetineşte într-un mod agreabil funcţionarea, concentrându-se asupra unui subiect unic.

Cele trei principii psihologice ale sugestiei

1. Legea concentrării atenţiei: nu există acţiune fără stimul. Câtă vreme persoana se află sub efectul hipnozei, se concentrează asupra unei unice idei excluzând toate celelalte gânduri, astfel încât dacă i se spune că braţul îi este atât de rigid încât nu se poate îndoi şi nu se permite nici unui alt gând să inhibe această idee, braţul nu se va îndoi pentru că nu există nici un stimul în acest sens.
2. Legea acţiunii inverse: această lege este ilustrată de sugestia: „Cu cât încerci mai mult să îndoi braţul, cu atât el devine mai rigid"– şi trebuie să fie utilizată în cadrul tuturor testelor pentru a-i dovedi clientului că este hipnotizat.
3. Legea efectului dominant: o emoţie mai puternică va înfrânge întotdeauna o emoţie mai slabă. Ataşamentul emoţional faţă de o sugestie face ca aceasta să fie mai eficientă. În cazul unui conflict între conştient şi subconştient, de obicei învinge subconştientul.

Formula hipnotică: componentele hipnozei

În subcapitolul anterior, mentorul meu a arătat în ce fel sunt legate credinţa şi hipnoza. El a prezentat credinţa ca pe una dintre cele câteva componente ale hipnozei.

Există şi alte componente vitale sau aşa cum le mai numesc eu, ingrediente ale hipnozei. Printre acestea se

numără, în afara credinţei, imaginaţia, convingerea şi aşteptarea. (Un mod simplu de a le reţine este cu ajutorul acronimului – CICA = credinţă, imaginaţie, convingere, aşteptare.)

Aceste ingrediente pot fie să inhibe, fie să asigure starea hipnotică, în funcţie de efectul lor pozitiv sau negativ asupra clientului care se pregăteşte pentru hipnoză. De asemenea, influenţează rezultatul unei serii de şedinţe de hipnoză, indiferent dacă scopul este motivaţia, controlul obiceiurilor sau oricare alt scop care are legătură cu dezvoltarea personală. Înţelegerea acestor patru ingrediente este atât de importantă, încât includ această informaţie chiar în primul meu curs.

Charles Tebbetts examina toate aceste patru ingrediente în diferite etape ale predării cursului, chiar dacă, în mod normal, nu pe toate în acelaşi timp. Şi studenţii mei au constatat că o cunoaştere practică a acestor ingrediente vitale devine foarte importantă pentru stăpânirea artei hipnozei. În termeni simpli, eu o numesc **Formula hipnotică**. Pentru înţelegerea modului de funcţionare a subconştientului, formula hipnotică are o importanţă fundamentală.

Imaginaţia

Imaginaţia amplifică abilitatea persoanei de a fi hipnotizată, mai ales din moment ce imaginaţia este tocmai limbajul subconştientului – fapt dovedit de modul în care noi toţi putem răspunde la ceva ce nu este real, pur şi simplu pentru că ne imaginăm lucrul respectiv. Voi discuta mai mult pe acest subiect în Capitolul 4, arătând în ce fel investind nu mai mult de câteva minute în plus înainte de a hipnotiza pe cineva, îl poţi ajuta să înţeleagă şi să cântărească rolul imaginaţiei în procesul hipnotic şi anume faptul că este vorba despre „puntea holografică" a minţii.

Dacă o persoană îşi poate imagina cu uşurinţă că este hipnotizată, îi va fi cu mult mai uşor să intre în starea de hipnoză. Pe de altă parte, dacă cineva îşi imaginează că se opune,

ghici ce este posibil să se întâmple! Cu alte cuvinte, oamenii care nu se pot imagina pe ei înșiși ca fiind hipnotizați de o altă persoană, de obicei se opun procesului hipnotic.

Credința

Indiferent ce *crede* o anumită persoană că se va petrece, acel lucru se va și petrece, în măsura în care acțiunile sale au ceva în comun cu credința respectivă.

Dacă cineva crede că vei avea succes în a-l hipnotiza, probabilitatea ta de succes crește foarte mult. Pe de altă parte, oricine crede că nu poate să fie hipnotizat – sau crede că nu poți să-i facilitezi cu succes hipnotizarea – mai mult ca sigur se va opune.

Așteptarea și convingerea

Așteptarea și convingerea sunt gemene.

Este cel mai probabil ca aceia care sunt convinși că îi poți hipnotiza să se aștepte să fie hipnotizați – iar șansele tale de succes sunt astfel mult sporite.

Dacă cineva *se așteaptă* să aibă succes (sau să eșueze) și este absolut convins că așa va fi, oricare ar fi așteptarea în care crede și pe care și-o imaginează, este aproape sigur că acesta va fi rezultatul final sau perceput.

Combinarea ingredientelor hipnozei

Credință + imaginație + convingere + așteptare = rezultate. După cum am menționat anterior în cuprinsul acestui capitol, un bun acronim care te poate ajuta să ții minte este CICA. (Ordinea nu este importantă, de vreme ce credința adeseori precede imaginația sau invers.) Hai să vedem cum se combină aceste ingrediente în cursul unei ședințe de hipnoză...

Cineva care își imaginează că poate într-adevăr să fie hipnotizat își influențează atât credința, cât și așteptarea, din

cauza a ceea ce se petrece la nivelul imaginației sale.. Aceleiași persoane îi va fi cu mult mai ușor să-și imagineze că reacționează la sugestiile făcute și, prin urmare, va avea așteptări cu mult mai mari de succes. În lipsa convingerii, este posibil ca persoana respectivă să reacționeze sau nu. Din momentul în care intervine convingerea, probabilitatea apariției unui rezultat încununat de succes crește foarte mult, cu condiția ca această convingere să nu se schimbe.

Imaginația duce la credință (sau invers) și ambele tind să ducă la așteptări și la convingere, indiferent de dorința conștientă. În plus, acest principiu se aplică și obiceiurilor, la fel ca și stării de hipnoză. De observat că formula hipnotică poate să funcționeze pe dos pentru sceptic, care este convins că nu va putea să fie hipnotizat.

Și-acum, să examinăm care este legătura dintre aceste ingrediente și succesul clientului *după încheierea ședinței*...

Persoanele care își doresc să aibă puterea să continue să respecte un regim alimentar, dar își imaginează în continuare că mănâncă dulciuri, vor ajunge ca în curând să mănânce dulciurile pe care și le imaginează! Fumătorul care dorește să renunțe la fumat va avea în mod inevitabil poftă de țigări atâta vreme cât va continua să își imagineze că fumează. Mai grav de-atât, dacă acest fumător continuă să aibă și fantezii (sau să-și imagineze) că va relua fumatul, aproape sigur va sfârși începând să fumeze din nou.

În ce fel influențează credința succesul pe termen lung? Dacă fumătorul crede cu fermitate că nu va mai fuma niciodată, poate să se opună poftei de fumat, datorită așteptării; însă această credință poate să fie influențată cu foarte mare ușurință de imaginație. În cazul în care continuă să își imagineze vechiul prieten din vremurile bune, aceste pofte pot să persiste chiar și ani de-a rândul după ce a fumat ultima țigară. La fel, persoanele preocupate de greutatea corporală care cred că vor reveni la greutatea pe care o pierd, pot să sfârșească cu o greutate corporală mai mare decât înaintea începerii regimului.

Dacă un client care încearcă să pună capăt oricărui obicei prost crede că va reveni la el, credința tinde să se manifeste

în realitate, chiar înainte să fie înregistrat succesul inițial. Pentru acest motiv, este important să-l ajuți pe client să păstreze toate ingredientele formulei hipnotice, pentru a contribui la asigurarea unui succes pe termen lung.

Acei clienți care își imaginează și cred în capacitatea lor de a păstra succesul pe termen lung, se așteaptă ca succesul să fie definitiv... Când clientul combină aceste trei ingrediente cu convingerea, este cât se poate de probabil că ai un nou client satisfăcut!

Hai să trecem în revistă toate acestea într-o ordine pas-cu-pas, pentru studentul la hipnoterapie.

Hipnoterapeutul trebuie să-și ajute mai întâi clientul să își imagineze că va fi hipnotizat. Testele de sugestibilitate (despre care vom discuta în Capitolul 4) îl vor ajuta să îndeplinească această sarcină, precum și să discute și să explice hipnoza. În al doilea rând, clientul trebuie să creadă că poate să fie hipnotizat și că tu ești capabil să facilitezi acest proces. Pe urmă trebuie să folosești hipnoterapia la potențialul maxim pentru a-l ajuta pe client să-și atingă scopurile pe care le poate atinge.

Pornind de la imaginație și credință, clientul trebuie să se aștepte pe urmă să fie hipnotizat și trebuie să aibă convingerea fermă că acest lucru se va întâmpla tocmai pentru a-i fi posibil să ajungă la succes în ceea ce și-a propus.

Hipnotizatorul poate să folosească sugestiile și imagistica îndrumate pentru a-l ajuta pe client să-și imagineze îndeplinirea cu succes a scopurilor sale. Înlăturarea oricăror blocaje sau îndoieli subconștiente se realizează mai curând prin hipnoterapie decât exclusiv prin sugestie (acesta fiind și motivul pentru care următoarea carte este o lectură obligatorie pentru profesioniști). În sfârșit, hipnoterapeutul competent îl poate ajuta pe client să de elibereze de credințele negative (care reprezintă cauza) și să-și elaboreze așteptări legate de succes. Aceasta duce la convingerea fermă că succesul este o realitate... ceea ce îl ajută pe client să îl și atingă!

Cu cât este mai amplă prezența pozitivă a acestor ingrediente, cu atât mai mare este probabilitatea ca clientul să aibă succes în ceea ce-și propune să realizeze. De asemenea, de

vreme ce aceste ingrediente sunt prezente într-o măsură subiectivă și nu în cantitîăți măsurabile științific, trebuie să fii un bun artist și să te poți adapta flexibil la cerințele clientului.

Următorul subcapitol explică de ce hipnoterapeutul are nevoie de ceva mai mult în afara abilităților fundamentale, plus un scenariu adecvat. (Dacă nu intenționezi să folosești hipnoza în scopuri terapeutice, s-ar putea să dorești să sari peste următorul capitol.)

Numai ingredientele sunt suficiente?

Această carte asigură o înțelegere la nivelul fundamental a tehnicilor de administrare a stării de transă; însă în condițiile în care subconștientul se opune sugestiilor pozitive, hipnoterapeutul are nevoie atât de o cuprindere, cât și de o aprofundare mai mare a pregătirii sale... atât în domeniul tehnicilor fundamentale de hipnoză, cât și în domeniul tehnicilor de hipnoterapie. Motivul este „blocajele" menționate anterior (care mai sunt denumite și discuri vechi, cu toate că nu toate discurile vechi sunt negative). Subconștientul adeseori blochează capacitatea omului de a crede în capacitatea sa de a-și atinge obicetivele. Dacă aceste blocaje sunt lăsate nedescoperite, rezultatele sugestiei hipnotice pot să fie în cel mai bun caz numai temporare.

Din nefericire, nu este la fel de ușor să-l ajuți pe client să își atingă scopurile, cum este să-l îndrumi în starea de hipnoză cu ajutorul formulei hipnotice și dându-i sugestiile posthipnotice. Dacă ar fi fost așa, această carte ar fi versiunea complet actualizată a *Cursului de pregătire pentru hipnotizare* al lui Charles Tebbetts; iar hipnotizatorul bine pregătit ar putea ajuta majoritatea oamenilor, în majoritatea cazurilor, pur și simplu folosind o carte bună de scenarii.

Profesionistul trebuie să cunoască și să utilizeze mult mai multe lucruri în afara câtorva tehnici bune de inducere a stării de hipnoză... însă chiar și terapeutul de succes care folosește hipnoza trebuie să-și asigure o bază foarte solidă, însușindu-și, pentru început, elementele fundamentale. Chiar și terapeutul cu experiență poate să rateze oportunitatea de

a-l ajuta pe un client dacă acesta iese din starea de transă hipnotică, în cazul în care terapeutul nu este suficient de versat în tehnicile de administrare a acestei stări de transă. Din nefericire, multe programe de pregătire pentru hipnoterapie sunt slabe în privința tehnicilor fundamentale. Această carte ajută la eliminarea acestei lacune.

Textul avansat, *Arta hipnoterapiei*, este dedicat diferitelor tehnici centrate pe client, de schimbare rapidă, pe care Charles Tebbetts le-a folosit cu mult succes în întreaga sa carieră – tehnici care te vor ajuta să descoperi blocajele subconștientului și să le elimini. Această carte conține și unele dintre tehnicile mele, precum și alte tehnici care sunt folosite de zeci de ani. Însă înainte de a trece mai departe, le recomand studenților mei să stăpânească tehnicile fundamentale cu încredere și competență.

În acest punct, profesorul meu ne-a introdus direct în materie, începând testele de sugestibilitate și cu o tehnică de inducere a stării de transă; însă mai înainte de acestea, să explorăm puțin istoria hipnozei. Având acum în minte formula hipnozei, este foarte posibil să ne spunem cu toții că istoria hipnozei ar fi fost cu totul diferită dacă pionierii săi ar fi înțeles rolurile vitale ale credinței, imaginației, convingerii și așteptării, în loc să studieze și să cerceteze hipnoza ca pe o știință.

Capitolul 3
HIPNOZA: IERI ȘI ASTĂZI

Cum a influențat istoria hipnozei poziția ei actuală? Oare istoria hipnozei o validează ca știință, ca artă sau în ambele forme? Ar trebui să cercetăm analitic istoria hipnozei pentru a-i examina aspectele științifice, ori ar fi mai înțelept să vedem dacă istoria hipnozei ar fi fost alta dacă ar fi fost practicată ca o artă? Și hipnoza va supraviețui ca artă, ca știință sau în ambele percepții?

Cu certitudine, muzica ar putea fi examinată și analizată prin prisma științei matematicii pure. Se pot crea nenumărate reprezentări pentru componentele scalei muzicale, armoniei, ritmului etc., etc., etc.; și există profesori excelenți pentru toate domeniile muzicii, inclusiv pentru istoria sa. Însă când vine vorba despre arta muzicii, artistul este cel care interpretează, cu „sentimente" care ajung la noi și ne impresionează sensibilitatea. Muzica matematic corectă poate totuși să-l lase pe ascultător rece când nu există aspectul artistic, chiar dacă toate notele sunt interpretate cu acuratețe și în ritmul corespunzător.

Scopul acestui capitol

De vreme ce această carte a fost scrisă în principal pentru a reprezenta un ghid în arta hipnozei și nu un studiu științific, unii cititori s-ar putea întreba care a fost motivul pentru care a fost inclus și un capitol referitor la istoria hipnozei.

În primul rând, consider că este important pentru hipnoterapeutul de profesie să fie în măsură să discute într-un mod inteligent unele aspecte ale istoriei hipnozei, deoarece în acest fel poate să câștige adesea de partea sa un client care altfel s-ar putea dovedi sceptic sau care chiar s-ar putea opune cu îndârjire. Nu trebuie să fim experți în istoria unei arte, fie ea hipnoza sau muzica, pentru a deveni „virtuozi" în

arta respectivă; dar la fel de lipsit de înțelepciune pentru un hipnoterapeut este să nu fie informat cu privire la extraordinara istorie a hipnozei.

Cu toate că utilizarea hipnozei era ceva obișnuit în rândurile multor civilizații primitive (deși nu este vorba despre aceeași hipnoză), adevărata sa natură pare în continuare să reprezinte un mister pentru marea majoritate a oamenilor, până în zilele noastre – fapt care este scos în evidență chiar de filme.

Îndelungata și adeseori nefericita istorie a hipnozei demonstrează că credința, imaginația, așteptările și convingerea sunt întrețesute în curgerea timpului – și în modul în care ignorarea acestor ingrediente vitale ale hipnozei s-a concretizat în teorii incorecte. Aruncând o privire asupra originilor și trecutului istoric al unora dintre aceste teorii timpurii asupra diverselor forme de transă hipnotică, devine cât se poate de evidentă confuzia care a rezultat – adeseori constituind un subiect incitant de conversație cu unii dintre clienți, precum și cu alți hipnoterapeuți interesați. În altă ordine de idei, partea frumoasă a tuturor acestor considerații este că de-a lungul timpului nenumărați norocoși s-au bucurat de beneficiile deosebite ale cercetării în domeniul hipnozei – și au fost înregistrate suficient de multe progrese pentru ca interesul să fie menținut viu.

Hipnoza are în continuare aspectele sale științifice. Își are experimentatorii și pionierii săi, norocoșii și martirii – și toți și-au pus amprenta asupra istoriei hipnozei.

Informațiile pe care le voi oferi în continuare în cadrul acestui capitol provin, în parte, din propriile mele studii și cercetări, în parte din relațiile de prietenie cu anumite persoane și în parte din materialele pe care le-am primit sub forma unor note nepublicate, adunate în urma documentărilor efectuate de Charles Tebbetts și alții.

Posibilele origini ale hipnozei

Cât de veche este hipnoza? Multora poate să le vină greu să creadă, dar încă din jurul anului 3000 î.Hr., egiptenii

cunoșteau și utilizau hipnoza, după cum o dovedesc hierogligfele descoperite pe mormintele din această perioadă. Grecii o înțelegeau și ei, la fel ca și mayașii din America de Sud. Mai era folosită și de fachirii hinduși, de mentorii religioși chinezi, de magii persani, de druizii celți și de vracii africani. Poate că originile hipnozei ajung până în vremurile preistorice, fiind transmisă prin diverse ritualuri.

Unii cred că hipnoza a fost descoperită spontan de fiecare civilizație a lumii pe parcursul istoriei sale și că va fi cunoscută oricărui grup de oameni, în orice condiții s-ar afla. Și atunci, de ce este în continuare un mister, chiar și în zilele noastre? Hollywood-ul nu este singurul vinovat de aceasta.

În primul rând, oamenii sunt în principal lacomi prin natura lor și pionierii hipnozei nu au făcut excepție. Este posibil ca primii hipnotizatori să fi devenit în scurt timp și primii vraci, înțelepți, șamani și așa mai departe (sau viceversa) iar cunoașterea acestei arte a fost păstrată cu străşnicie – fiind învăluită în misticism și religie.

Un alt motiv al lipsei de cunoștințe despre hipnoză este inerent naturii umane și se datorează caracteristicii înnăscute a omului de a se teme, de a-i fi frică de ridiculizare sau de a critica ceea ce nu înțelege; însă toate științele au fost obligate să străbată același drum anevoios de la neîncredere la frică și apoi la acceptarea generală. De exemplu, să ne gândim cum râdeau oamenii de frații Wright. Majoritatea oamenilor care trăiau în acea vreme credeau că, dacă Dumnezeu ar fi vrut ca omul să zboare, i-ar fi dat aripi! Acum acceptăm avioanele ca făcând parte din viața noastră. Chiar și electricitatea a fost considerată o forță „demonică" și aceasta nu într-un trecut atât de îndepărtat.

Mai este surprinzător, în aceste condiții, că hipnoza, care este în continuare considerată de mulți ca fiind o știință ocultă, a avut nevoie de atât de mult timp pentru a fi recunoscută și acceptată pe scară largă? Din zorii istoriei, secretele sale au fost ținute la distanță de omul de rând.

Pionieri de odinioară ai hipnozei

În zilele noastre, hipnoza este considerată atât o știință, cât și o artă; pe de altă parte, faptul că a fost reconsiderată ca știință în cadrul comunității științifice se datorează numărului tot mai mare de sprijinitori ai săi care au îmbrățișat o abordare mai realistă.

Literalmente există mii de oameni care au contribuit la progresul hipnozei. Cei care sunt recunoscuți de comunitatea științifică sunt tocmai cei care au îmbrățișat o abordare mai realistă. Pe de altă parte, există și alții, ale căror contribuții își merită de asemenea locul în istorie. Unii istorici îi împart pe pionierii hipnozei în patru grupuri, după cum urmează...

1. **Grupul neștiințific timpuriu.** Acest grup îi cuprinde pe aceia care au experimentat hipnoza fără să o cunoască sub această denumire. Au în comun faptul că în general au înțeles greșit ceea ce realizau; și în schimb au pus realizările la care au ajuns pe seama magiei, magnetismului, puterii divine etc. Printre ei se numără Gingiz Han, care folosea sugestia în grup pentru a provoca halucinații. De asemenea, din acest grup mai fac parte și Albertus Magnus, Roger Bacon, Raymond Lully, Pico della Mirandola, Paracelsus, Holinotius, Robert Fludd, Father Kirchner, Maxwell, Burcq și Părintele Hell, precum și o mulțime de persoane ale căror nume nu și-au găsit niciodată locul în cărțile de istorie. Mai intră în acest grup clarvăzătorii și înțelepții Greciei, care par să fi fost liderii antici în domeniul autohipnozei, precum și egiptenii antici și, probabil, „vracii tribali" din perioada preistorică. Și există hipnoterapeuți, inclusiv eu, care cred că Iisus a folosit hipnoza în cazul multora dintre cei pe care i-a vindecat.
2. **Grupul pseudoștiințific.** Acest grup a început să experimenteze și să cerceteze hipnoza ca știință, cu toate că unii din acest grup nu au auzit niciodată termenul „hipnoză" în timpul vieții. Printre ei se numără Părintele Gassner, marchizul De Puysegur, precum și James Martin Charcot, o personalitate celebră chiar și pentru hipnotizatorii moderni, însă care era cu mult în urma timpurilor sale în privința studiului hipnozei; cu toate acestea, unii cred că face parte din acest grup, în ciuda faptului că a identificat nivelurile profunde ale hipnozei. Vom discuta ulterior, în curpinsul acestui capitol, despre acești celebri pionieri ai hipnozei și studiile lor.
3. **Grupul științific.** Grupul științific, despre care de asemenea vom discuta ulterior în cuprinsul acestui capitol, îi cuprinde pe cei care au scos pentru prima dată hipnoza din domeniul „misticismului" și au început să experimenteze posibilitățile reale ale hipnozei. Elliotson, Braid și Esdaile au înregistrat progrese importante în sensul instaurării epocii hipnozei – punând capăt evului mediu al acestei arte și științe. Și în ciuda faptului că au comis o serie de greșeli, s-au aflat cu mult înaintea vremmurilor în care au trăit; prin urmare, își merită locul în galeria cercetătorilor care au abordat hipnoza sub aspectul științific. Alți pionieri ai abordării științifice au fost Liebault, Bernheim, Brewer și Freud – cu toate că Freud a fost răspunzător pentru un nou ev mediu al hipnozei.
4. **Grupul modern.** Grupul modern trebuie să-i cuprindă pe toți cei care predau și promovează hipnoterapia ca artă și/sau ca profesie de sine stătătoare, precum și pe cei care o studiază ca știință. Dar s-ar părea că există o divizare sau faliere în zilele noastre între comunitatea știițifică și miile de hipnoterapeuți devotați care au avut și au succes în demersurile lor de a-i ajuta pe oameni să-și schimbe viața. Prin urmare, se poate spune că există un grup modern științific și un grup modern artistic. Printre cercetătorii care au abordat studiul științific al hipnozei în secolul douăzeci un nume strălucește mai puternic decât celelalte – Milton Erickson, doctor în medicină.

Există numeroși alți cercetători și experimentatori ai hipnozei din secolul douăzeci. Numele lor sunt prea numeroase pentru a le menționa aici, cu toate că ulterior

în cuprinsul acestui capitol voi menționa totuși unele dintre ele.

De asemenea, trebuie să luăm în considerare și grupul modern artistic (care este denumit de unii din cadrul comunității științifice, „hipnotizatorii laici"). Această profesiune legitimă pe care au îmbrățișat-o bărbați și femei devotați ajutorării semenilor lor pentru a-și schimba viața, aproape exclusiv prin mijloacele hipnozei, a produs propriile vedete. Nume cum ar fi Ormond McGill și Charles Tebbetts sunt deja legende, la fel ca și Rexford North. Acești oameni au fost considerați maeștri ai artei hipnozei. Unii maeștri ai hipnozei din cadrul grupului modern artistic au fondat asociații profesionale ale hipnoterapeuților și/sau și-au dedicat viața ajutorării oamenilor prin intermediul artei hipnozei. Voi discuta și despre ei ulterior, în cuprinsul acestui capitol.

Există o anumită suprapunere a celor două grupuri moderne, unii cercetători ai hipnozei din secolul douăzeci nu au obținut obișnuitele grade academice în cadrul comunității cercetătorilor în zilele noastre, precum și în vremea multora dintre pionierii hipnozei.

De asemenea, o serie de oameni deosebiți, cu titluri remarcabile, au recunoscut de asemenea hipnoza ca fiind o artă și au acceptat validitatea hipnoterapeuților care sunt artiști competenți, cu toate că poate le lipsesc titlurile academice. Mai mulți dintre ei au fost implicați direct în unele dintre asociațiile profesionale ale hipnoterapeuților.

Și-acum, hai să aruncăm o privire mai atentă asupra unora dintre acești pionieri ai artei hipnozei – și asupra contribuției lor la hipnoză. Paginile care urmează sunt destinate doar să ofere o imagine de ansamblu a modului în care viețile și cercetările acestor pionieri ai hipnozei au influențat istoria hipnozei, precum și să arate că înțelegerea formulei hipnozei ar fi putut să influențeze foarte mult cursul hipnozei – atât ieri, cât și azi.

Pe măsură ce citești aceste pagini, ai grijă să-i urmărești pe prietenii noștri: imaginația, credința, așteptările și convingerea.

Pionierii hipnozei din secolul optsprezece

Ne vom începe discuția despre pionierii hipnozei din secolul optsprezece cu un nume celebru din cadrul grupului pseudoștiințific: Anton Mesmer.

Franz Anton Mesmer

Mesmer este, probabil, cel mai cunoscut nume din întreaga istorie a hipnozei, cu toate că el nu a folosit această artă sau știință sub acest nume.

Fiind prima persoană care a încercat vreodată să explice științific ceea ce făcea, adeseori este creditat cu titlul de „Părintele hipnozei", titlu pe care îl împarte cu alte două personalități. În comunitatea hipnoterapeuților circulă în continuare numeroase referiri la Mesmer și la cercetările sale, acesta fiind un tribut care nu-i poate fi refuzat.

Mesmer s-a născut la Iznang, în Germania, în data de 23 mai 1734, pe Bordensee sau Lacul Constanța. Deoarece acest lac se află la granița dintre Elveția și Austria, unele publicații îl consideră născut în una sau alta din aceste două țări, existând și o anumită inconsecvență cu privire la data nașterii, din cauza lipsei de precizie a registrelor de stare civilă din epocă.

La început a studiat medicina la Viena, devenind medic.

După ce a urmărit o demonstrație de vindecare prin magnetism, susținută de Părintele Maximilian Hell în 1774, și-a început experimentele cu magneți. S-ar părea că primii magneți i-a împrumutat chiar de la Părintele Hell. Pe urmă, în 1766, Mesmer și-a scris teza de doctorat, *De Planetarum Influxus* în care și-a formulat pentru prima oară teoria referitoare la influența planetelor asupra corpului omenesc. El credea că trupul omului este străbătut de un gen de fluid magnetic și că acest fluid magnetic trebuia să fie distribuit

uniform pentru a se garanta sănătatea corpului. A postulat că propriile noastre corpuri sunt asemenea unor magneți cu poli la fiecare capăt – și că aducerea unui magnet în apropierea corpului omenesc ajută la echilibrarea și armonizarea acestui fluid magnetic care ne înconjoară. Teoria sa a fost intitulată inițial „gravitația animală" și în cele din urmă a devenit cunoscută sub denumirea de „magnetismul animal". Cu toate că teoriile sale i-au intrigat pe mulți, Mesmer a mai amestecat și astrologia și metafizica în teoriile sale – ceea ce a provocat adâncirea prăpastiei de credibilitate care îl despărțea de sceptici.

Primul lui subiect a fost Franzl Oesterlin, o tânără, prietenă cu soția lui Mesmer. Fata era victima isteriei și convulsiilor combinate, cu simptome de vomă, orbire temporară, atacuri de paralizie, halucinații, incapacitate de eliminare a urinei, dureri dentare violente și „alte simptome teribile", pentru a-l cita pe Mesmer. I-au fost legați magneți de picioare și în jurul gâtului și „o durere arzătoare și pătrunzătoare i s-a ridicat din tălpi de-a lungul picioarelor, sfârșind printr-un spasm mai intens la nivelul crestei iliace. Aici, durerea s-a unit cu o alta, la fel de agonizantă, care îi venea din ambii sâni, aruncând fulgere de durere spre cap și unindu-se la rădăcina părului. Pacienta a avut o senzație de arsură la nivelul articulațiilor. În anumite părți ale corpului, fluxul magnetic părea să fie întrerupt, devenind chiar mai intens. În curând a devenit insensibilă la magneți și s-a vindecat de toate atacurile."

Vindecarea este definitivă.

Acum, să analizăm ce s-a întîmplat... În epoca respectivă, magneții reprezentau ceva nou și misterios și unii credeau că aveau puteri miraculoase. Subiectul îi respecta fiind convinsă că aveau să producă rezultate. Și pentru că rezultatele erau așteptate, chiar s-au produs!

De asemenea, în epocă, durerea era considerată necesară pentru vindecare. Prin urmare, ceea ce au făcut magneții a fost că, prin intermediul prietenilor noștri, credința, convingerea și așteptarea, au produs o durere rapidă, intensă, care a îndeplinit sarcina înfrângerii simptomelor psihologice.

Nu a durat mult și Mesmer a descoperit că magneții nu erau esențiali pentru „vindecare" și a ajuns să creadă, în schimb, că rezultatele se datorau unui fluid invizibil, voluminos, care străbătea totul, fiind afectat de poziția planetelor.

În curând și-a modificat teoriile magnetismului pentru a include în ele fatul că, fără a ști cum, era dotat cu un volum mai mare de „fluid magnetic" decât alți oameni – cu toate că orice om beneficiază de o anumită cantitate din acest fluid.

Celebritatea lui Mesmer s-a amplificat rapid și a magnetizat mulți pacienți; și, după cum este ușor de crezut, ceilalți medici s-au înfuriat pe el și l-au etichetat drept șarlatan!

Însă el și-a continuat mai departe cercetările.

Din nefericire pentru evoluția hipnozei, Mesmer nu a știut că „vindecările" sale se datorau exclusiv talentului său de a induce o stare de transă hipnotică îndrumată, ajutându-i pe pacienți să-și folosească, de fapt, puterea propriului subconștient pentru a se vindeca – ca urmare, prima înfrângere l-a lăsat fără nici o explicație.

În încercarea de a vindeca o tânără oarbă și nevrotică, Maria Theresa Paradies, pianistă și protejată a împărătesei, el a reușit să o ajute să-și recapete vederea, însă nu a putut să explice pierderea echilibrului – care i-a înfuriat la culme pe părinții fetei. Tatăl ei a venit la clinica lui Mesmer, cerându-i să o externeze imediat. Tânăra se ruga să rămână; însă tatăl ei a scos sabia ca să-și întărească cuvintele, fata a intrat în convulsii și și-a pierdut din nou vederea, pe care nu și-a mai recăpătat-o niciodată, cu toate că ochii ei nu aveau nici un defect fizic.

Natural, criticii lui Mesmer au profitat de acest incident; și a fost numită o comisie care să investigheze. Ceea ce comisia a și făcut – timp de trei ani – și a decis într-un final că Mesmer reprezenta un pericol pentru Viena, acordându-i numai două zile pentru a pleca.

Mesmer s-a mutat apoi la Paris, unde a invitat oameni de știință de renume să participe la demonstrațiile sale și a încurajat clasele nevoiașe să vină la clinica lui să se trateze. Răspunsurile întârziate, descurajatoare, s-au concretizat printr-o nouă mutare, de această în Belgia, în 1781.

Mozart a devenit un admirator al lui Mesmer și, la insistențele lui Mozart, Mesmer s-a întors la Paris, a cumpărat un hotel pe Rue Montmartre, unde a renunțat la știința magnetizării oamenilor și a început să se ocupe de vindecări, provocând o mare tulburare la Paris.

Clinica lui a devenit un punct de atracție al Parisului – unde magnetizarea a ajuns la fel de populară ca și ascensiunile cu balonul cu aer cald. Mesmer și-a realizat aici legendarul *bacquet*, o monstruozitate care avea să fie invidiată chiar și de către unele dintre celebritățile divertismentului din zilele noastre. Era vorba despre o platformă circulară, de aproximativ treizeci de centimetri înălțime, cu o capacitate de aproape 30 de locuri. În tavan erau orificii în care subiecții puteau să introducă bare metalice pentru a primi „fluxul magnetic" și a se lăsa purtați de acesta. Înăuntru erau nenumărate sticle, umplute în prealabil cu importantul, invizibilul și tămăduitorul „fluid magnetic" care, desigur, se revărsa din vârful degetului lui Mesmer. Scenariul era întregit de muzică, de fulgere neobișnuite și de prezența unor obiecte cu o mare capacitate de sugestie, astfel încât până și scepticilor le era ușor să intre în starea de transă și convulsii apucând capătul unei bare din fier. Uneori, Mesmer „magnetiza" și plicuri goale care, odată deschise ulterior, ar fi produs o convulsie. Oare Hollywood-ul nu ar putea să realizeze o scenă foarte interesantă într-un film, pe baza acestui scenariu?

Aceste spectacole i-au adus din nou lui Mesmer oprobriul public în Franța – într-o asemenea măsură încât în cursul vieții sale au fost publicate caricaturi în care Mesmer era reprezentat cu cap și urechi de măgar, în timp ce magnetiza o femeie, cu explicația: „DEGETUL MAGIC SAU MAGNETISMUL ANIMAL". Unele dintre aceste caricaturi erau deosebit de degradante, reprezentându-l pe Mesmer și pe adepții lui ca o haită de câini!

De această dată, Mesmer a rămas la Paris până când o comisie numită de regele Ludovic al XVI-lea și condusă de Benjamin Franklin i-a investigat cercetările și a emis apoi un raport nefavorabil. În unul dintre experimentele pe care le-a urmărit Franklin, o femeie bea o cană de apă „magnetizată", pe care ea o credea apă normală. Nu se întâmpla nimic. Cu toate acestea, dacă bea o cană de apă normală, pe care o credea magnetizată, intra în transă.

În alt experiment erau implicați copaci magnetizați. Din nou, subiectul nu intra în transă la copacul corect – în schimb începea să aibă convulsii când atingea copacul care credea că fusese magnetizat. Franklin l-a declarat pe Mesmer șarlatan, toate vindecările și rezultatele lui teatrale fiind provocate de imaginație. Oricare dintre noi ar fi putut să ajungă la aceeași concluzie.

Mă întreb dacă Franklin avea idee că o să vină o zi când întreaga profesiune a hipnoterapeuților avea să se bazeze atât de mult pe observația lui. Ceea ce rareori se divulgă este că Franklin credea că era potrivit să se realizeze mai multe experimente pentru descoperirea impactului imaginației, însă a fost expediat înapoi în America după ce colegii lui Mesmer au obținut ceea ce urmăreau.

În orice caz, din nefericire, Mesmer nu a înțeles care era rolul imaginației în toate cazurile sale încununate de succes și a fost obligat să se retragă în Elveția, unde a dus o viață retrasă și tristă, tratându-și ocazional vecinii, până la moartea sa, care a survenit în anul 1815. Cu mult înaintea morții, a pierdut controlul asupra magnetizării, spiritualiștii combinând-o cu spiritismul.

Dacă Mesmer sau oricare alt pionier de la începuturile hipnozei ar fi înțeles într-adevăr măcar rolul vital al unei părți din ingredientele formulei hipnozei, credință, imaginație, așteptări și convingere, întreaga istorie a hipnozei și-ar fi schimbat cursul! Pare tragic că nici pionierii din secolul al nouăsprezecelea nu au reușit să învețe din greșeala lui Mesmer. De ce nu au putut să facă și ei aceeași observație corectă pe care a făcut-o Benjamin Franklin la sfîrșitul secolului al optsprezecelea?

Unul dintre descendenții direcți ai lui Mesmer a fost intervievat la începutul anului 1990 de Penny Dutton Raffa, fondatoare a Galeriei Internaționale de Celebrități din domeniul Hipnozei. Speranța mea este că în cele din urmă, cândva în viitor, conținutul acestui interviu va deveni accesibil în

formă scrisă. Din nefericire, din cauza problemelor de sănătate ale fondatoarei, Galeria Internațională de Celebrități din domeniul Hipnozei a intrat în hibernare după debutul secolului douăzeci și unu. Numai timpul va putea să ne arate dacă această organizație va fi reînviată. În opinia mea profesională, ceea ce a fondat Penny Dutton Raffa trebuie să supraviețuiască.

Părintele Gassner

Părintele Gassner, un preot catolic, a fost contemporan cu Mesmer (1727–1779) și a fost, de asemenea, activ în domeniul hipnozei. S-ar părea că a lucrat pentru o scurtă perioadă de timp împreună cu Mesmer, potrivit cel puțin unui istoric. Părintele Gassner stăpânea arta sugestiei ca mijloc de vindecare prin credință și a fost, poate, primul dintre vindecătorii moderni.

În cel puțin o ocazie, Părintele Gassner a redus rata pulsului și a respirațiilor unei femei până în punctul în care doi medici îngroziți (care erau invitați la demonstrație) au declarat-o moartă. Pe urmă, după două minute și jumătate, el i-a readus funcțiile fiziologice la normal și „a readus-o la viață".

Enoriașii lui nu au avut încotro și au considerat că Dumnezeu îl înzestrase cu puteri divine și avantajul psihologic pe care l-a avut el a fost convingerea fermă a oamenilor că ceva se va petrece!

Și în calitate de autoritate religioasă, Părintele Gassner a lucrat în cele mai favorabile condiții cu putință pentru obținerea unei reacții hipnotice. Oamenii credeau că reprezenta autoritatea lui Dumnezeu asupra lor și prin urmare se așteptau să se întîmple ceva atunci când vorbea Părintele Gasner. (Ți se pare cumva ceva familiar?)

Imaginează-ți următorul scenariu și dramatismul lui: Părintele Gassner realiza inducerea transei într-o catedrală slab luminată, înconjurându-și enoriașii cu o lumînare aprinsă, un crucifix încrustat cu diamante și murmurând sugestii „de adormire" în limba latină. Ca urmare a credinței lor, oamenii își imaginau foarte ușor că puterea lui Dumnezeu lucrează prin intermediul preotului! Astfel, chiar și subiecții dificili intrau instantaneu în starea de somn la o atingere a crucii, în vreme ce simpla prezență a crucii era suficientă pentru a-i hipnotiza pe majoritatea subiecților.

Timpul mediu necesar Părintelui Gassner pentru inducerea stării de transă era, în mod incredibil, de numai șapte secunde, din nou dovedind eficacitatea credinței, imaginației, așteptărilor și convingerii.

Părintele Gassner a fost unul dintre primii care a reușit să inducă starea calmă de transă, spre deosebire de obișnuitele convulsii din transă. Pe de altă parte, datorită acestei mari diferențe dintre metoda lui și metodele „magnetizatorilor", el nu a fost considerat un cercetător științific. Poate că ar corespunde mai curând grupului artistic modern.

Marchizul Chastenet de Puysegur

Fost student al lui Mesmer și unul dintre adepții cel mai puțin științifici ai lui Mesmer, marchizul Chastenet de Puysegur (numele mai fiind scris și Pursegur) a trăit și a experimentat în Buzancy, Franța. El a dezvoltat teoriile lui Mesmer cu privire la magnetism, obținând ceea ce a devenit cunoscut sub numele de magnetism direcționat.

Puysegur a formulat teoria potrivit căreia factorul principal al realizării magnetizării era însuși magnetizatorul. Și astfel s-a perpetuat o altă greșeală elementară – ipoteza că puterea îi aparținea hipnotizatorului și nu minții subiectului.

Din cauza mai sus menționatei opinii greșite, marchizul a decis că magneții nu erau necesari – ca urmare, „magnetiza" un ulm și obținea rezultate de la oamenii care vizitau acel ulm.

Imaginează-ți, numai! Populația locală se putea duce să profite de ultimele cuceriri ale transei cu convulsii chiar și în absența marchizului (în timp ce el, se pare, avea treburi cu mult mai importante).

Ești de acord că formula hipnozei opera și în cazul minților oamenilor care erau „magnetizați" de un copac? Dacă cineva crede că un copac a fost magnetizat și apoi își poate

imagina cu uşurinţă că va fi magnetizat de acelaşi copac, prin urmare aşteptându-se să fie magnetizat, starea de hipnoză nu s-ar instala chiar dacă ar fi fost vorba de un alt copac? Şi Franklin observase pe cineva intrând în transă după atingerea altui copac, în cursul experienţelor pe marginea cercetărilor lui Mesmer.

Hollywood-ul chiar ar putea să creeze un scenariu interesant, prezentându-l pe marchiz făcând pase magnetice în jurul unor persoane şi apoi ar putea adăuga mai multe elemente de dramatism, inclusiv un ulm cu aspect ameninţător. Se mai adaugă o muzică misterioasă şi câţiva nori negri etc., şi sunt sigur că efectul va fi cât se poate de dramatic pe ecran. (Uneori moştenirea pasiunii pentru filme din familia mea îmi influenţează modul în care spun poveştile!)

O contribuţie mai importantă din partea lui Puysegur a fost descoperirea de către el a transei asemănătoare somnului, căreia i-a dat numele de „somnambulism", care s-a păstrat până în zilele noastre. Fenomenul s-a petrecut pentru prima oară în 1784, când un tânăr păstor, Victor Race, a căzut într-un somn liniştit, în loc să intre în convulsiile obişnuite când a fost legatr de un copac „magnetizat". Puysegur a descoperit că tânărul putea să răspundă la sugestii în timp ce părea că doarme.

Potrivit lui Robert Darnton, autorul cărţii *Mesmerism and the End of the Enlightenment in France,* marchizul a devenit celebru, obţinând chiar un anumit sprijin şi din partea guvernului.

> *În toamna anului 1784, marchizul de Puysegur efectua magnetizări pe o scară foarte largă, cu sprijinul entuziast al autorităţilor din Bayonne şi relatările referitoare la realizările lui circulau în întreaga ţară, însoţite de o listă de vindecări obţinute prin magnetizare.*

Pe de altă parte, după aceasta, marchizul de Puysegur a început să experimenteze fenomenele de percepţie extrasenzorială şi alte teorii inacceptabile pentru comunitatea ştiinţifică. Cu toate acestea, ajunge în istorie, graţie descoperirii transei somnambulice, precum şi pentru faptul că a fost primul în istoria medicinii care a experimentat diagnosticarea

afecţiunilor în starea de transă – în ciuda faptului că diagnosticele sale se stabileau prin intermediul celui de-al şaselea simţ şi erau în mod frecvent incorecte.

Însă decizia lui Puysegur de a experimenta fenomenele de percepţie extrasenzorială, chiar a fost cea mai mare greşeală a lui?

În *Hypnosis: The Cognitive-Behavioral Perspective – Hipnoza: perspectiva cognitiv-comportamentală* – Nicholas Spanos şi John Chaves afirmă următoarele:

> *Mesmer şi Puysegur au susţinut că fenomenele hipnotice depind de o anumită dibăcie sau de anumite abilităţi supranaturale ale hipnotizatorului, sub a cărui putere, persoanele „magnetizate" s-ar fi comportat, practic, asemenea unor roboţi.*

După cum am menţionat anterior, marchizul credea în mod greşit că subiecţii săi se aflau „sub puterea sa" – şi, pe undeva, există şi în zilele noastre oameni care cred în continuare acest lucru! Din nou, ne-am putea întreba: cât de diferită ar fi fost istoria hipnozei, dacă Mesmer şi Puysegur ar fi înţeles că toate fenomenele de magnetizare erau, de fapt, automagnetizări îndrumate?

Poate că problema cu acest mod de a percepe este aceea că elimină o mare parte din aspectul ştiinţific al acestui proces, necesitând mai multă artă – mai ales în cazul subiecţilor care se opun. Chiar şi în zilele noastre oamenii mai dezbat încă întrebarea cine deţine puterea.

Alţi practicieni ai perioadei

Până în prima parte a secolului al nouăsprezecelea, mulţi oameni au studiat şi au practicat diverse tipuri de hipnoză, în numeroase abordări diferite, cu toate că termenul „hipnoză" încă nu fusese inventat. Au fost numite comisii care să le investigheze descoperirile şi cercetările, elaborându-se rapoarte care au fost la fel de nefavorabile ca şi concluziile asupra activităţii lui Mesmer.

Majoritatea pionierilor acelor vremuri au urmat paşii lui Puysegur, experimentând clarviziunea şi fenomenele de

percepţie extrasenzorială, aceste experimente şi teme alimentându-i pe sceptici. După câte s-ar părea, majoritatea oamenilor cu mentalitate mai înclinată spre ştiinţă vor fapte ştiinţifice şi teorii ştiinţifice – nu idei alternative – chiar dacă amintitele idei alternative le aduc anumite servicii unor oameni. Pe de altă parte, nu este interesant oare, că atât de mulţi dintre aceşti oameni de ştiinţă au explorat şi ei domeniile fenomenelor de percepţie extrasenzorială? La cursurile mele nu se explorează aceste domenii, deoarece Charles Tebbetts a dorit ca materia cursului său să fie predată într-un mod secular şi credibil.

Hipnoza în secolul al nouăsprezecelea

Abatele Jose Castodi de Faria

Abatele Faria a fost unul dintre primii experimentatori ai hipnozei pe latura ştiinţifică, el activând la Paris, în jurul anului 1815. El a fost primul care a formulat multe dintre teoriile care au fost ulterior redescoperite şi atribuite altor persoane.

De Faria a fost prima persoană cunoscută care a descoperit că atitudinile psihologice nu aveau nimic în comun cu starea de hipnoză şi a transmis mai departe că transa nu poate să fie indusă împotriva voinţei persoanei respective. De asemenea, el a pus la punct „metoda privirii fixe" de inducere a stării de hipnoză, folosită şi atunci, ca şi acum, şi care se bazează pe fixarea privirii.

În afara faptului că a fost un investigator care a pornit de la semnele de întrebare ale hipnozei, Abatele Faria a fost şi un adevărat om de spectacol; şi în epocă, hipnoza realmente avea nevoie de un om foarte priceput în „relaţiile publice". Se descurca foarte bine în ambele sale ocupaţii, aceea de a descoperi hipnoza şi cealaltă, de a o vinde publicului, când s-a produs un incident care i-a pus capăt carierei şi l-a privat, practic, de aproape întreaga credibilitate pe care pe drept cuvânt o merita.

Mai mulţi medici invidioşi au angajat mai multe persoane care să pozeze în subiecţi ai Abatelui Faria în cadrul unei demonstraţii publice, prefăcându-se că intră în starea de transă foarte repede şi foarte uşor. În momentul psihologic potrivit, aceste persoane trebuiau să sară şi să anunţe că doar se prefăceau, afirmând în mod fals că erau angajaţi de Abatele Faria. Evident, acest dezgustător produs al invidiei l-a discreditat pe Abatele Faria, care şi-a pierdut întreaga recunoaştere pe care în mod întemeiat o merita.

John Elliotson

John Elliotson, născut în 1791, a fost profesor de teorie şi practică la Spitalul Universitar din Londra, Marea Britanie. A început să manifeste interes în magnetism în urma contactului cu un anume Richard Chenevix, un student al Abatelui Faria, învăţând hipnoza de la baronul de Potet.

Datorită felului său de a fi şi metodelor sale de cercetare, acest pionier al hipnozei merită într-adevăr să fie considerat un pionier din grupul ştiinţific.

Începându-şi experimentele în anul 1837, Elliotson a descoperit că pacienţii săi puteau să suporte intervenţii chirurgicale majore fără suferinţe agonizante şi a aplicat aceste tehnici ori de câte ori îi era posibil. Aceasta i-a atras ura confraţilor medici, care erau partizanii fermi ai concepţiei că durerea este necesară pentru vindecare. În consecinţă, acest fapt i-a determinat pe mulţi medici să fie mai mult decât dornici să-l discrediteze pe Elliotson. Deoarece el mai credea şi în clarviziune, au folosit acest fapt ca muniţie suplimentară şi i-au plasat activitatea reală în aceeaşi categorie.

În ciuda criticilor făţişe şi a inamiciţiei deghizate, Elliotson a continuat să utilizeze şi să promoveze „magnetismul" şi numeroşi medici tineri au manifestat un mare interes faţă de cercetările sale. Şi-a câştigat atât de mulţi adepţi, încât a fost obligat să realizeze multe dintre intervenţiile chirurgicale în amfiteatrul spitalului, pentru a putea fi văzut de toţi cei care erau dornici.

În afara utilizării hipnozei în cazul intervențiilor chirurgicale majore, Elliotson a folosit și „sugestia prestigiului" pentru a realiza o serie de vindecări directe. Tot el a mai desfășurat și o serie de experimente de diagnosticare și predicții în stare de transă; în orice caz, a făcut, probabil, mai mult decât oricare dintre predecesorii săi pentru promovarea hipnozei în lumea medicală, într-un mod științific.

Cu toate acestea, comunitatea medicală și-a continuat atacurile la adresa lui. În curând aceasta l-a făcut foarte impopular în rândurile publicului – dar încă și mai puțin popular în rândurile autorităților responsabile de spitale, care i-au cerut să pună capăt experimentelor.

Ferm convins că avea dreptate, el a refuzat să se oprească. După o scenă furtunoasă, a părăsit spitalul și universitatea pentru a nu mai reveni niciodată. Din nefericire, cum este de așteptat, toate urmele de mesmerism au fost „curățate" în urma lui – de o comisie special numită.

O altă lovitură tragică a fost îndreptată către esența hipnozei de comunitatea științifică a vremii, vizându-l exact pe principalul său practician pe temeiuri științifice.

Elliotson a continuat să lupte pentru acceptarea medicală a experimentelor sale timp de peste treizeci de ani, prin toate mijloacele care i-au stat în puteri. A publicat o revistă intitulată „Zionist", care în mod indirect a adus multe beneficii, mai târziu, pentru mii de oameni, prin intermediul cercetărilor lui James Esdaile. Cea mai mare parte a cercetărilor sale fiind date uitării, a murit cu inima grea, în anul 1868. Este păcat că nu s-a bucurat de mai mult din respectul binemeritat în timpul vieții. Un alt mare om care a murit într-un deplin anonimat.

James Braid

James Braid (1795–1860), un remarcabil chirurg scoțian, este celebru mai ales pentru inventarea termenului „hipnoză" (derivat din cuvântul grecesc *hypnos*, care înseamnă somn).

Cercetările sale au ajutat în mod semnificativ la dezvoltarea hipnozei, fiind primul care s-a bucurat de recunoașterea meritului de a fi cercetat științific semnele de întrebare ale mesmerismului. Tot el a mai pus la punct și o altă tehnică de inducție a stării de hipnoză de tipul fixării privirii, folosind o lumină puternică și a descoperit cum se poate amplifica transa hipnotică punând accentul mult mai mult pe sugestiile vocale. El credea că starea de transă hipnotică depindea de sugestibilitatea subiectului, care poate să fie influențat foarte mult de sugestiile vocale ale hipnotizatorului. Aceasta este metoda care a ajuns să fie cunoscută sub denumirea de metoda sugestiilor.

Pentru aceste motive, Braid este cunoscut și drept „Părintele hipnozei" – o recunoaștere istorică, pe care o împarte cu Mesmer și cu Liebault.

Cariera lui Braid în domeniul hipnozei a început după ce a urmărit o demonstrație de „magnetism" în luna noiembrie a anului 1841 – și a pus la îndoială ipotezele mistice ale lui Mesmer. A etichetat spectacolul ca fiind o insultă la adresa inteligenței științifice; dar pe undeva s-a simțit obligat să mai urmărească o demonstrație, cel puțin o dată, înainte de a respinge „magnetismul" ca fiind o șarlatanie.

Din fericire, a doua demonstrație l-a convins că magnetizatorul avea controlul deplin asupra subiectului și de această dată, Braid a fost motivat de curiozitate să afle ce se întâmplă în realitate. Reversul a fost acela că Braid a presupus că subiectul se afla sub controlul hipnotizatorului – astfel încât, în ciuda succeselor sale, a înaintat și el pe aceeași cale eronată ca și pionierii hipnozei dinaintea lui.

După ce inițial a respins teoriile lui Mesmer ca fiind o grămadă îndărătnică de povești de adormit copiii, Braid s-a trezit confruntat cu un fenomen fără nici o explicație acceptabilă a cauzei! Însă a concluzionat că trebuia să existe o cauză fizică, astfel încât și-a început cercetările.

A emis teoria că încordarea continuă a ochilor poate, din cauza oboselii, să se concretizeze prin paralizia centrilor nervoși ai văzului, provocând o stare care s-ar fi asemănat foarte

mult cu somnul – de unde și marele său interes față de metodele „privirii fixe" (sau fixării privirii).

A experimentat cerându-i unui prieten să fixeze continuu cu privirea o sticlă de vin și în mai puțin de trei minute a avut dovada legitimă că magnetismul nu avea nimic de-a face cu somnul mesmeristic. Prietenul său și ulterior soția sa, s-au dovedit amândoi niște subiecți excelenți, iar experimentele lui Braid au reprezentat dovada indiscutabilă a contribuțiilor științifice la hipnoză. Pe de altă parte, el a presupus în mod greșit că, urmare a aplicării tehnicilor de fixare a privirii, se petrecea ceva de natură fiziologică, instalându-se astfel o stare de absență a actului volitiv; și astfel nici Braid nu și-a dat seama că toate genurile de hipnoză reprezintă, de fapt, autohipnoză.

De asemenea, așa cum se întâmplă atât de des în cazul hipnozei, colegii săi britanici din cadrul comunității medicale, conservatori, nu l-au răsplătit practic cu niciun fel de recunoaștere pentru cercetările sale, cu toate că a înregistrat numeroase realizări. A înaintat rapoarte asociației britanice și s-a oferit să facă experimente pentru o comisie specială, însă oferta sa a fost refuzată formal.

În vreme ce s-a bucurat de o recunoaștere redusă sau nulă în țara sa, articolele lui Braid au generat un considerabil interes în Franța. Cu toate acestea, Azam, discipolul lui francez, care era considerat un impostor în Franța, era deosebit de apreciat în Anglia! Acesta a fost tratamentul aplicat de„cele mai strălucite minți" ale epocii pionierilor hipnozei.

Cel mai important lucru de reținut cu privire la contribuția reală a lui Braid la hipnoză este că a fost primul care a stipulat faptul că somnul hipnotic poate să fie indus de agenți fizici – adăugând de asemenea că, pentru inducerea cu succes a stării de transă, erau necesare anumite condiții psihologice, credința și așteptările.

Braid a dat lumii în anul 1842 termenul de „hipnoză" – pe care a încercat ulterior să-l schimbe cu „monoideism", deoarece a descoperit că poate să apară și într-o stare care să nu implice somnul. Cu toate acestea, prima denumire a prins atât de bine, încât s-a păstrat până în zilele noastre, în ciuda

a numeroase eforturi de a fi schimbată. Chiar și în timpurle noastre, numeroși practicieni încearcă să deghizeze practicarea hipnozei sub diverse denumiri, cum ar fi „meditație în grup", „imagistică programată", „relaxare îndrumată" sau „vizualizare creativă" etc.; însă în mod evident denumirea de „hipnoză" se va păstra întotdeauna.

În 1843, Braid și-a publicat prima lucrare dedicată hipnozei, care i-a și consacrat denumirea, repudiind termenul „Braidism". Apoi în 1847 a descoperit „hipnoza în starea de veghe", realizând în numai șase ani mai mult decât au realizat mulți alți experimentatori, în mai mult de un secol.

În sfârșit, în 1848, Braid s-a aventurat în frenologie și zone hipnogenice, punând capăt cercetărilor care ar putea să fie considerate valide de comunitatea științifică. Așadar, încă un om de știință care a explorat hipnoza într-un mod științific, a explorat și tărâmuri necunoscute. Acest lucru nu poate să nu ridice anumite semne de întrebare în mintea unora...

James Esdaile

În vreme ce Braid făcea pași epocali în hipnoză, un alt medic scoțian, James Esdaile (1808–1859), experimenta și își câștiga o recunoaștere definitivă în istoria hipnozei. Aflat în Hoogly, India, Esdaile a folosit hipnoza în intervențiile chirurgicale, cu niște rezultate uimitoare; până și în zilele noastre, s-ar putea spune că cercetările sale de hipnoză aplicată frizează limitele fantasticului.

La sfârșitul anului 1846, Esdaile a înaintat rapoarte în care indica faptul că efectuase câteva mii de intervenții chirurgicale minore și aproximativ trei sute de intervenții majore, inclusiv nouăsprezece amputări, toate fără durere. În special datorită înlăturării șocului postoperator grație hipnozei, a redus rata mortalității, care în epocă era de 50 la sută, la mai puțin de 8 la sută! (Într-o carte a raportat chiar mai puțin de 5 la sută.) Asociația Medicală i-a acceptat raportul și a fost mutat la spitalul din Calcutta unde să-și continue operațiile sub „magnetizare".

În timp ce Asociația considera magnetizarea ca fiind un subiect tabu la spitalul Universitar, se aștepta cu larghețe să dea rezultate în cazul maselor needucate din India. Aveau dreptate, desigur. În India, cunoscută demult ca patrie a științelor oculte, Esdaile a avut succesul asigurat încă de la început datorită sistemului de credințe înrădăcinat. Ulterior, când Esdaile s-a întors în țară, nu a mai putut să-și repete rezultatele, din cauza lipsei de credință și a așteptărilor negative; astfel încât cariera lui a urmat aceeași cale tenebroasă a descurajării, urmată de Elliotson.

Dave Elman și-a arătat respectul față de Esdaile referindu-se la o stare hipnotică ultraprofundă folosind termenul „stare Esdaile" (Capitolul 13 al cărții sale *Hypnotherapy* este intitulat „Starea Esdaile").

Dr. Burcq

Un medic francez, dr. Burcq, a jucat un rol minor dar interesant în dezvoltarea hipnozei cam în aceeași perioadă, cu toate că numele său este rareori asociat cu hipnoza.

Doctorul Burcq a pus la punct știința „metaloscopiei", care s-a bucurat de recunoaștere și respectabilitate în rândul comunității medicale, cu mult înaintea hipnozei.

În metaloscopie, suferinzii erau tratați prin aplicarea unor metale diferite, aplicate extern, pe părțile anatomice afectate. Fierul era folosit pentru eliminarea leziunilor posturale; plumbul aplicat în dreptul inimii reprezenta metalul folosit pentru anemie și așa mai departe. Când se aplicau aceste metale, care erau apoi lăsate în locul respectiv pentru diverse intervale de timp, se presupunea că ar fi trebuit să se producă schimbări spectaculoase. În cazul afecțiunilor fizice, trebuie să ne întrebăm dacă nu cumva aceleași schimbări s-ar fi produs și ca urmare a capacităților curative proprii ale organismului; în afecțiunile psihosomatice, se poate foarte ușor presupune că vindecarea se datora exclusiv așteptărilor pacientului; dar gândește-te, numai... În ce măsură acest succes s-ar putea datora și efectului celorlalte componente ale formulei hipnozei – credință, imaginație și convingere?

Chiar și în zilele noastre, unele terapii alternative folosesc pendule și diferite dispozitive pentru vindecare, dar care nu sunt recunoscute ca fiind științifice. Când se produce o vindecare, este posibil să fie datorată și efectului placebo – care are exact aceleași componente ca și formula hipnozei. Sau, altfel spus, poate că acești oameni se vindecă exclusiv datorită puterilor lor mentale! Iar dacă acest lucru este adevărat, atunci probabil că dr. Burcq a fost într-adevăr un facilitator al artei inducerii stării de transă, ajutându-i pe mulți dintre pacienții săi să-și folosească puterile propriilor minți pentru a se vindeca pe ei înșiși.

Școala de gândire de la Nancy: Bernheim și Liebault

În 1864, un medic de țară, Ambroise August Liebault, s-a stabilit la Nancy, Franța. Și-a deschis un cabinet, tratându-și pacienții fie prin mijloacele hipnozei, fie cu mijloace medicale.

Deoarece tratamentele sale prin intermediul hipnozei erau gratuite, în mod natural au devenit foarte populare.

Aceste tratamente durau în jur de zece minute și dr. Liebault explica foarte clar că nu avea niciun fel de puteri supranaturale. El este primul care a afirmat că hipnoza este exclusiv o chestiune de sugestie – astfel încât a făcut primul pas pe o cale cu totul nouă!

Hippolyte Bernheim, profesor de medicină la Facultatea de medicină din Nancy, a scris un articol în care îl discredita pe Liebault, prezentându-l ca nefiind altceva decât un șarlatan; însă o vizită la clinica lui Liebault l-a convins de contrariu, deoarece metodele doctorului dădeau rezultate. Pe urmă a introdus metodele lui Liebault la propria clinică, având un succes egal sau chiar mai mare.

În curând la Nancy, i s-a alăturat lui Liebault și împreună cu el a fondat cel mai renumit centru de vindecare prin mijloacele hipnozei, din istorie. A declarat un procent de succes de 85 la sută din cazuri, susținând vindecarea cu succes chiar și într-un caz de otrăvire.

Pentru cazurile originale, Bernheim a ținut evidențe foarte grijulii și multe dintre ele le-a publicat în lucrarea *De la Suggestion – Despre sugestie* – apărută în 1884. În 1886 a publicat cartea *Suggestive Therapeutics* care a ajuns să fie larg utilizată ca ghid pentru hipnoza medicală.

Bernheim și Liebault sunt considerați în general ca fiind fondatorii Școlii de la Nancy, o școală atât practică, cât și de gândire. Teoria acestei școli era că până nici oboseala oculară a lui Braid nu era necesară și că hipnoza este un fenomen pur subiectiv. Cu alte cuvinte, ei au determinat în mod corect că forțele psihologice și nu forțele fizice sunt cele care provoacă instalarea stării de hipnoză; această teorie fiind actualmente larg acceptată, putem spune că arta hipnozei a făcut în acest fel un pas uriaș înainte.

Greșeala lor cea mai mare, poate, a fost că au crezut în continuare că din momentul în care persoana se afla în starea de hipnoză, puterea îi aparținea medicului și nu persoanei respective. La pagina 100 a cărții *The Young Freud* a lui Billa Zanuso, autorul spune:

Teoria fundamentală a Școlii de la Nancy a fost aceea că tot ceea ce se petrece și intervine în starea de hipnoză este produsul intervenției puterii de sugestie a medicului, manifestată asupra pacientului.

În ce fel s-ar fi schimbat cursul hipnozei, dacă Bernheim și Liebault și-ar fi dat seama că toate tipurile de hipnoză sunt, de fapt, fenomene de autohipnoză și că puterile implicate sălășluiesc de fapt în mintea persoanei care este supusă hipnotizării? Formula hipnozei trebuie să își aibă sediul în mintea persoanei care intră în starea de hipnoză, nu în mintea hipnotizatorului – fapt evidențiat de lipsa de succes a lui Esdaile în repetarea anesteziei sub hipnoză în Marea Britanie.

Școala de la SalpetriĿre: Charcot

În aceeași perioadă în care Bernheim și Liebault studiau hipnoza la Nancy, dr. James Martin Charcot făcea experimente de hipnoză în propria clinică, la Salpetrière. El a fost primul care a identificat și etichetat diversele niveluri de profunzime ale stării de hipnoză.

Cu toate că era unul dintre cei mai avansați neurologi ai vremii sale, Charcot a făcut mai multe greșeli în abordarea acestui nou subiect. În esență, el credea că hipnoza era un fenomen care putea să fie studiat cel mai bine pe pacienții care sufereau de isterie – afirmând că hipnoza însăși este o stare patologică. Pe scurt, punctul său de vedere era acela că acțiunea fizică ar fi reprezentat cauza hipnozei și nu sugestia psihologică și, prin urmare, teoriile sale veneau în conflict cu acelea ale lui Liebault și Bernheim. Alte două convingeri ale sale erau legate de inducția somatică a somnului hipnotic prin intermediul atingerii „zonelor hipnogenice" și validitatea teoriei metaloscopice a dr. Burcq.

Cu toate că ideile fundamentale ale lui Charcot privitoare la hipnoză au fost, probabil, eronate, el a făcut o descoperire importantă care a constat în recunoașterea și denumirea diferitelor nivele de profunzime ale stării de hipnoză.

În 1878, Charcot și studenții săi de la academie au demonstrat aceste stadii ale somnului hipnotic, arătând că subiectul hipnotizat este capabil să prezinte simptome diferite și să treacă „teste" diferite în fiecare dintre aceste stadii. Aceasta a reprezentat prima tentativă de clasificare științifică a fenomenului transei și din fericire pentru istoricul ulterior al hipnozei, Charcot a realizat și o adaptare a ei. (Este reflectată în timpurile noastre moderne de celebra scală Davis-Husband a profunzimii hipnoozei, de frecvent utilizata scală LeCron-Bordeaux și așa mai departe).

Cele trei niveluri larg acceptate ale profunzimii stării de hipnoză au fost denumite și definite pentru prima oară în tratatul lui Charcot, *On the Distinct Nororaphy of the Different Phases of Sciences Comprised Under the Name of Hypnotism – Despre nomenclatura distinctă a diferitelor faze ale științelor cuprinse sub numele de hipnoză.*

Denumirile pe care le-a aplicat Charcot acestor stadii, iîn ordine, sunt LETARGIA, CATALEPSIA ȘI SOMNAMBULISMUL. Diferiți hipnotizatori folosesc alte scale cuprinzând

patru, cinci, șapte sau mai multe stadii ale profunzimii stării de transă, însă scala în trei pași concepută de Charcot este în continuare cea mai bună din punct de vedere practic.

Charcot s-a bucurat de recunoaștere în întreaga lume medicală pentru contribuțiile sale la domeniul neurologiei și acceptarea de către el a hipnozei i-a determinat pe mulți medici ai vremii să o accepte și ei. Concepțiile sale greșite au fost și ele acceptate, din nefericire, provocând o anumită întârziere în timp a descoperirii mai multor adevăruri legate de hipnoză; cu toate acestea, a reprezentat încă un uriaș pas înainte.

Punctul culminant al hipnozei în secolul al nouăsprezecelea

Liebault, Bernheim și Charcot i-au inspirat pe mulți nou-veniți să pătrundă, în această perioadă, în studiul hipnozei, iar pe de altă parte, acceptarea, atât de către publicul larg, cât și de către lumea medicală, a hipnozei ca știință, în întreaga Europă, a devenit realitate. Cu toate că metodele moderne de hipnoterapie nu erau încă avute în vedere, se făceau mari progrese, în aproape toate domeniile medicale, prin aplicarea hipnozei de către acești pionieri din categoria oamenilor de știință, care au explorat diferitele aplicații medicale ale hipnozei. Numele acelora care au realizat cercetări importante sau au înaintat comunicări interesante sunt prea numeroase pentru a le menționa aici.

Din nou, să ne temperăm cu grijă entuziasmul, deoarece multe dintre aceste succese timpurii s-au datorat credinței greșite că pacientul care se afla în starea de hipnoză era supus sugestiei celui care îi inducea această stare. De vreme ce aceasta era așteptarea, atât din partea subiectului, cât și a hipnotizatorului, nu putem decât să speculăm cu privire la numărul succeselor care reprezentau într-adevăr rezultatul efectului „placebo" – mai ales de vreme ce majoritatea acestor pionieri foloseau exclusiv sugestia prestigiului, procedură care este acceptabilă, având în vedere înțelegerea mult mai restrânsă a psihodinamicii în epoca respectivă. De asemenea, deoarece majoritatea pacienților erau convinși că medicul reprezenta o autoritate în utilizarea hipnozei, le era foarte ușor să-și imagineze că se aflau sub puterile autorității medicale a zilei. (Charles Tebbetts a numit „terapia asistată moral" ceea ce alții denumesc prin sugestie de prestigiu – utilizarea exclusivă a sugestiei pentru a determina producerea unor schimbări în viața persoanei respective.)

După cum am mai menționat anterior, dacă o persoană aflată în starea de hipnoză poate să-și imagineze că numai sugestia directă poate să-l „vindece," iar această credință îi determină convingerea totală că sugestia hipnotică ar putea să însemne totul, precum și așteptarea ca vindecarea să fie de lungă durată, atunci schimbările sunt într-adevăr definitive. Practicând hipnoza timp de peste șase decenii, Charles Tebbetts a ajuns la concluzia că numai sugestia directă nu poate să elimine definitiv un simptom dacă persoana respectivă nu are o dorință foarte puternică prin care să motiveze schimbarea și dacă problema nu reprezintă rezultatul unui eveniment traumatizant din punct de vedere emoțional. În lumina acestor considerente, Charles Tebbetts a crezut că hipnoza trebuie să fie utilizată pentru a ajuta persoana respectivă să-și descopere problema și să se elibereze de ea.

Cu toate că au crezut, în mod greșit, că subiectul se afla „sub puterea lor", dacă acești oameni de la mijlocul secolului al nouăsprezecelea ar fi folosit hipnoza pentru a căuta cauzele problemelor (așa cum procedează în zilele noastre un hipnoterapeut cu o pregătire competentă) și apoi ar fi brodat pe marginea conceptelor de credință, imaginație, convingere și așteptări – în loc să sugereze la modul simplist alungarea simptomelor – hipnoterapia ar fi căpătat în mod sigur un alt curs în timpul secolului al douăzecilea. Însă chiar și în condițiile progreselor realizate, lipsa de înțelegere a elementelor cheie ale artei hipnozei s-a concretizat prin aceea că hipnoza a ajuns la o răscruce de drumuri istorică – iar Freud a abordat exact direcția greșită.

Breuer și Freud: Progresele și regresia hipnozei

În anul 1880, un anume doctor Joseph Breuer trata o tânără care suferea de isterie, când a descoperit că pacienta sa putea să vorbească distinct și rațional, aflându-se în starea de

hipnoză, însă se opunea cu mai multă hotărâre unei conversații cu caracter personal când se afla în starea de conștiență. Medicul a încercat să-și dirijeze întrebările în sensul cauzei simptomelor de care suferea pacienta sa – imposibilitatea ei de a bea apă dintr-o cană – și a descoperit că aceasta își putea aminti cauza. În starea de veghe, acest lucru îi era imposibil. Imposibilitatea ei de a bea apă dintr-o cană își avea originea într-o ocazie când i se făcuse rău văzând un câine bând dintr-o cană pe care o folosise ea; iar când acest fapt i-a fost explicat în starea de veghe, tânăra și-a amintit incidentul și și-a recăpătat capacitatea de a bea dintr-o cană! Cu alte cuvinte, din moment ce a fost descoperită cauza fundamentală a simptomelor sale psihosomatice, acestea au dispărut.

Aceasta este baza atât pentru hipnoanaliză, cât și pentru psihoanaliză. A fost vorba despre utilizarea unei tehnici de hipnoterapie și nu a sugestiei de prestigiu și urmarea a fost obținerea unor rezultate mult mai durabile.

O altă contribuție pe care a adus-o Breuer în domeniul hipnoanalizei a fost descoperirea asociației libere. Folosind-o, este posibil ca analistul să obțină informația pe care în alte condiții nu ar putea s-o obțină, din cauza opoziției, a modestiei, blocajelor mentale sau a insuficienței profunzimii stării de hipnoză. Și tocmai capacitatea de realizare a unor asociații libere, în stadiile ușoare ale somnului, a fost cea care l-a condus în curând pe Sigmund Freud la descoperirea psihanalizei.

Freud a fost atras de Breuer în cercetările sale, după ce studiase hipnoza și la facultatea din Nancy, și la Salpetrière; dar nu crezuse tot ce i se predase.

Potrivit lui Billa Zanuso, autorul cărții *The Young Freud* – el nu era de acord cu Charcot asupra a două aspecte importante. În primul rând, Freud respingea teoria potrivit căreia hipnoza ar fi fost utilă numai în cazul subiecților care sufereau de isterie. În al doilea rând, el nu credea că erau necesare nivele mai profunde ale stării de hipnoză pentru realizarea unei schimbări; dimpotrivă, sugestiile puteau să fie acceptate și evenimentele din trecut puteau să fie readuse în memorie

chiar și într-o stare de hipnoză mai superficială. Din nefericire pentru viitorul hipnozei la vremea respectivă, Freud pare să fi fost un artist slab în privința inducerii stării de hipnoză. El recunoștea că se plictisea repede de „monotonia sugestiilor de somn". (A se reține că unii experți din zilele noastre consideră că nivelurile mai profunde ale stării de hipnoză pot să garanteze o probabilitate mult mai mare de succes pe termen lung; însă chiar și acum acest subiect se află în continuare în dezbatere.)

Lucrând cu un pacient, Freud nu reușea să-i inducă transa hipnotică și aproape ajunsese la disperare, când – în disperare de cauză – i-a venit ideea să încerce asocierile libere în starea de veghe. Cazul s-a dovedit a fi un succes și după toate aparențele, Freud a primit cu brațele deschise ocazia de a elimina hipnoza dintre metodele sale, creând și făcând publică tehnica psihanalizei. Pe urmă a spus că psihanaliza era, din acel moment, „executorul moștenirii lăsate de hipnoză".

Din moment ce rezistența subiectului putea să fie învinsă și fără hipnoză, a fost pierdut un alt punct de atracție al hipnozei, iar Freud s-a făcut promotorul abandonării utilizării hipnozei. Cu toate acestea, potrivit lui James Russell, doctor în științe, autor al lucrării *Psychosemantic Parenthetics – Parentetica psihosemantică* – (și cercetător în domeniul hipnozei), Freud a mai continuat să folosească forme ale hipnozei chiar și după ce, aparent, ar fi renunțat la utilizarea ei. Cu toate acestea, le recomanda de-acum multor practicieni să renunțe la hipnoză, spunând că simptomele psihosomatice slujeau o importantă funcție economică în contextul vieții psihice a pacienților, asfel încât utilizarea hipnozei prin intermediul sugestiilor de prestigiu pentru înlăturarea simptomelor ar fi reprezentat ceva irațional.

Așa cum știm astăzi, numai sugestia este adeseori insuficientă pentru obținerea unor rezultate definitive, chiar și în cazul stărilor hipnotice profunde; astfel, descoperirea a numeroase „reveniri" și simptome de conversie în această perioadă istorică aproape că a reușit să dea o lovitură mortală artei hipnozei. Din sutele de articole care au fost literalmente

publicate pe această temă anual, numărul lor s-a redus la câteva zeci.

În ciuda progreselor extraordinare, Freud a reușit să dea hipnozei o regresie hipnotică în timp, valurile de interes pe care le stârnise reducându-se la niște unde timide.

Cea mai frecventă greșeală a pionierilor

Există un fir roșu care unește toate relatările prezentate până acum în cadrul acestui capitol: toți acești cercetători credeau că dețineau puterea – și că persoanele supuse la experimentele lor renunțau la liberul lor arbitru și se supuneau hipnotizatorului (de unde și termenul de subiect).

Nicholas Spanos și John Chaves au scris următoarele în cartea lor, *Hypnosis: The Cognitive-Behavioral Perspective*:

> *Istoria hipnozei cuprinde referințe repetate la așa-numitul efect clasic al sugestiei, aparenta absență a actului volitiv din comportamentul subiecților în timpul hipnozei. Această aparentă lipsă a voinței nu a fost reprezentat o problemă pentru oamenii de știință și practicienii care au subscris la teoria stării mentale. Dat fiind că persoana era considerată un obiect sau un organism, observatorul științific nu făcea decât să înregistreze dovezile a ceea ce se petrecea, după toate aparențele, cu organismul respectiv. Prin urmare, era irelevant să se pună întrebarea dacă subiectul realiza din propria voință o anumită acțiune.* (p. 403)

Ia aminte la ultima afirmație: „Prin urmare, era irelevant să se pună întrebarea dacă subiectul realiza din propria voință o anumită acțiune." Autorii menționați mai subliniază, la pag. 79 a aceleiași lucrări, faptul că atât Mesmer cât și Puysegur susținuseră că rezultatele depindeau de „capacitatea specială a abilităților supranaturale" ale hipnotizatorului care ar fi determinat persoana „magnetizată" să se comporte, practic, ca un robot. Ei mai spun, în continuare:

> *... o cercetare a scrierilor influente din ultima jumătate a secolului al nouăsprezecelea impune concluzia că neajutorarea de partea subiectului era considerată o caracteristică importantă a unei ședințe de hipnoză încununată de succes. Ideea că pierderea voinței ar fi reprezentat dovada supremă că subiectul era hipnotizat a venit din teoriile influente ale vremii.* (pag. 79)

A fost acesta un gen de hipnoză centrată pe client? Nu cred!

Poate că dacă unul dintre pionierii noștri ar fi înțeles toate componentele formulei hipnozei, ar fi ajuns și la concluzia că toate tipurile de hipnoză reprezintă, în realitate, o hipnoză îndrumată sau viceversa. Ori, dacă măcar Freud ar fi realizat un salt istoric și și-ar fi dat seama de acest lucru, atunci atât istoria hipnozei, cât și istoria psihologiei, ar fi fost pentru totdeauna alta.

Secolul al douăzecilea a debutat în condițiile în care hipnoza se afla din nou în Evul Mediu – însă acest secol avea să cunoască o evoluție uimitoare a hipnozei, pe parcursul ultimelor sale decenii.

Hipnoza în secolul douăzeci

Janet, Bramwell, Sidis și Coué

În intervalul de timp scurs între descoperirile lui Freud și Primul Război Mondial, numai eforturile câtorva oameni stăpâniți de un real interes au împiedicat uitarea completă a hipnozei. Chiar și Liebault, care făcuse atât de mult pentru hipnoză, aproape nu mai considera că ar fi avut vreo valoare reală sau de perspectivă. Printre acei puțini la număr, care au continuat să poarte torța, se numără Pierre Janet în Franța, J. Milne Bramwell în Marea Britanie și Boris Sidis în Statele Unite. Émile Coué a adus și el o serie de contribuții durabile, mai ales cu teoriile sale referitoare la trezirea din hipnoză și la autosugestie, unii numindu-l Părintele autohipnozei.

Hipnoza iese din nou la lumină

După Primul Război Mondial, au existat numeroase cazuri de nevroze legate de război și alte traume provocate de anxietatea războiului și de insuficiența numărului psihoterapeuților. Nevoia de medici calificați era în continuare acută și era evidentă și nevoia extremă de o metodă terapeutică

rapidă. În disperare de cauză, profesiunea medicală a recurs din nou la hipnoză şi a găsit şi răspunsul – la fel ca întotdeauna, începând din zorii istoriei.

De asemenea, ca întotdeauna de-a lungul timpului, cei preocupaţi de divertisment şi maeştrii în arta hipnozei de scenă – cum ar fi Ormond McGill şi alţi „magicieni" de scenă – au întreţinut interesul public faţă de hipnoză, prin numeroasele demonstraţii publice cu scopul de divertisment. Chiar şi Charles Tebbetts a avut partea sa de hipnoză de scenă în prima parte a secolului douăzeci.

În cursul celui de Al Doilea Război Mondial, hipnoza a fost din nou necesară pentru numeroase tratamente; de asemenea, medicii din spitalele pentru prizonierii de război, cărora li se refuzau medicamentele, erau obligaţi să folosească exclusiv anestezia prin sugestie. Aceşti medici au fost surprinşi – şi încântaţi – să descopere nu doar că hipnoza dădea rezultate, ci şi că în majoritatea cazurilor realmente se înregistra vindecarea. Relatările acestor oameni au început să devină accesibile după încheierea războiului; iar medicii tineri, care nu se temeau de noile tehnici, au început să aplice hipnoza în stomatologie, obstetrică, dermatologie şi în alte domenii medicale. Din nou, utilizarea aplicaţiilor medicale ale hipnozei era în ascensiune.

Dave Elman contribuie la această acensiune a hipnozei în rândurile comunităţii medicale, anterior mijlocului secolului douăzeci, învăţându-i hipnoză pe mulţi medici; iar Consiliul pentru Afecţiuni Mintale al Asociaţiei Medicale Americane a acceptat, în cele din urmă, în 1958, utilizarea hipnozei.

Poate că persoana care a avut cea mai importantă contribuţie la acceptarea atât a ştiinţei, cât şi a artei hipnozei în cursul secolului douăzeci, a fost un psihiatru, pe care unii îl consideră părintele hipnoterapiei de consiliere – şi care merită de asemenea şi titlul de Părinte al hipnoterapiei – dr. Milton Erickson.

Atât de importante sunt realizările acestui om, încât ţi-ar trebui un an doar să le studiezi. Specialişti cu recomandări profesionale remarcabile au examinat, analizat şi scris cărţi despre cercetările dr. Erickson; unii dintre foştii săi studenţi au scos chiar şi o casetă cu vocea dr. Erickson – drept însoţitor permanent.

Ceea ce este interesant de observat este că un mare număr de oameni cu antecedente medicale sau alte grade academice avansate abordează lucrările dr. Erickson în special din punct de vedere analitic, pentru a extrage concluziile cu privire la motivele pentru care a făcut anumite lucruri aşa cum le-a făcut. În acelaşi timp, numeroşi hipnoterapeuţi profesionişti care abordează hipnoterapia mai mult din perspectiva de artă, îl consideră pe dr. Erickson un maestru al hipnozei care a lucrat intuitiv.

În vara anului 1991, am fost invitat să merg la Princeton să prezint un seminar cu unele dintre metodele lui Tebbetts, în faţa Societăţii Internaţionale a Hipnotizatorilor Profesionişti. Unul dintre participanţii la seminarul meu a fost un psihiatru, care mi-a spus că a fost prieten personal cu dr. Milton Erickson. Când l-am întrebat dacă dr. Erickson lucrase intuitiv, ca un artist, ori exclusiv ca un cercetător ştiinţific al fenomenului hipnozei, răspunsul lui a fost: „Milt a fost un maestru intuitiv al artei!" A fost atât om de ştiinţă, cât şi artist.

În afară de Milton Erickson, cercetătorii secolului douăzeci din comunitatea ştiinţifică, posesori ai unor grade avansate, care au adus contribuţii ştiinţifice în domeniul hipnozei sunt oameni ale căror nume le sunt familiare majorităţii hipnotizatorilor moderni: Rosen, Abramson, Menninger, Shenek, Magonet, Wolberg, LeCron, Bordeaux, Weitzenhoffer, Erwin (care a realizat lucruri uimitoare lucrând cu pacienţi care suferiseră arsuri), Simonton (care a avut o contribuţie remarcabilă în cazul pacienţilor suferinzi de cancer) şi mulţi alţii – care şi-au dedicat nenumărate ore cercetării diferitelor aplicaţii ale hipnozei.

În cele din urmă a luat fiinţă şi Societatea Americană de Hipnoză Clinică (*The American Society of Clinical Hypnosis* - ASCH) iar hipnoza este actualmente recunoscută de Asociaţia Medicală Americană ca ştiinţă de sine stătătoare. Însă hipnoza nu poate fi practicată decât ca ştiinţă?

ARTA hipnoterapiei: nașterea unei noi profesii

În timp ce dr. Erickson își începea studiile extraordinar de importante, semințele începeau deja să dea vlăstare pentru nașterea hipnoterapiei ca artă – o profesiune practicată de bărbați și femei devotați utilizării hipnoterapiei în scopul de a-i ajuta pe oameni să-și îmbunătățească viața. Cu toate că unele aplicații medicale ale hipnozei sunt utilizate când se dispune de o trimitere scrisă (sau sub directa supraveghere) a unui medic, există și nenumărate utilizări nemedicale ale hipnozei, care nu necesită obținerea unor grade avansate – cum ar fi controlul motivației, comportamental etc.

Nenumărați clienți au fost ajutați de către aceia dintre noi care au pregătire în arta hipnozei și se intitulează hipnoterapeuți, indiferent de gradele academice. Sute de mii de foști fumători care nu mai fumează demonstrează cu putere acest fapt – precum și nenumărații oameni ale căror vieți au fost îmbunătățite de utilizările nonmedicale ale hipnozei. Cu toate acestea, printr-un ciudat capriciu al repetării istoriei, unele dintre cele mai grave critici la adresa hipnoterapeuților profesioniști (chiar și acum, în timpul revizuirii acestei cărți) vin din partea unora dintre aceiași specialiști în psihologie și medicină care cercetează și își arogă utilizările științifice ale hipnozei!

Femei și bărbați din întreaga țară, care își dedică viețile artei hipnoterapiei sunt etichetați într-un mod condescendent „hipnotizatori amatori", cu toate că poate au sute de ore de pregătire și mii de ore de experiență! Cu toate acestea, unii cercetători din sfera științifică, aparținând secolului al douăzecilea, deținători ai unor grade academice avansate, s-au angajat în experimente cât se poate de nepăsătoare față de subiecții lor – incluzând sugestii cât se poate de bizare, în numele științei. Nu le voi detalia în această carte.

Unii oameni din comunitatea medicală – precum și numeroși psihologi clinicieni – ar vrea să suprime, să scoată în afara legii utilizarea hipnozei de către alte persoane și să capete controlul juridic pentru utilizarea hipnozei, numai pentru ei. (Nu ți se pare că această atitudine amintește de modul în care elitele antichității căutau să păstreze secretele legate de inducerea stării de transă?)

Acești oameni au deschis o prăpastie între comunitatea științifică și profesiunea hipnoterapiei, prăpastie pe care eu o numesc Marea Prăpastie. Câteva nume selecte au încercat să le fure mijlocul de existență sutelor de hipnoterapeuți, vânzându-și opiniile legislatorilor! Aceasta ar face ca publicul să-și piardă puterea de alegere, în vreme ce elita ar dicta cine poate să faciliteze în mod legal hipnoza.

Astăzi, în această țară, ar exista cu mult mai mulți fumători dacă hipnoterapia nu ar fi fost o profesiune legitimă. Mai mult de atât chiar, mulți așa-numiți „hipnotizatori amatori" care practică numai hipnoterapia au cu mult mai multă experiență decât ceilalți specialiști care folosesc hipnoza doar ocazional.

Marea Prăpastie este reală?

Așadar, există într-adevăr o prăpastie între știință și artă? Unii hipnoterapeuți au încercat să mă convingă că această „prăpastie" dintre artiștii și oamenii de știință care se ocupă de hipnoză există doar în imaginația mea și nu poate să existe dacă nu mi-aș consuma eu energia cu această idee. Însă ignorând-o, această prăpastie nu va dispărea de la sine. Din nefericire, hipnoterapeuții din Texas au încercat să ignore această prăpastie și s-au trezit într-o dimineață a anului 1995 descoperind că mijlocului lor de existență i se pusese practic capăt prin intermediul legislației! Un hipnoterapeut cu o bună pregătire sau veteran al acestei profesiuni nu poate să practice legal hipnoterapia în Texas; însă un consilier pentru sănătatea mintală ar putea să folosească hipnoza chiar dacă este autodidact! Ți se pare cinstit?

ASCH a atacat în mod activ profesiunea de hipnoterapeut, susținând că hipnoza este „neprofesionistă" sau periculoasă dacă nu este aplicată de o persoană cu grade științifice avansate! Acest lucru a fost realizat prin mijloacele mass-media și în scris; cu toate acestea, mulți dintre cei care îi critică pe hipnoterapuții „amatori" practic și-au asigurat

pregătirea în hipnoză de la membrii aceluiași grup pe care îl critică.

Sub multe aspecte, această situație se aseamănă cu războiul dintre Asociația Medicală Americană (*American Medical Association – AMA*) și chiropractori, un război care a durat mai mulți ani. Însă chiropractorii există în continuare, deoarece publicul trebuie să aibă libertatea alegerilor alternative în îngrijirea sănătății. Actualmente, chiropractorii își controlează propria profesiune – așa cum ar trebui să facem și noi!

Fapt foarte interesant de altfel, ASCH nu a fost prima asociație de hipnoză care s-a născut în această țară. În Washington, la începutul anilor 1940 a fost fondată o asociație profesională la nivel de stat (*Washington Hypnosis Association*). De asemenea, Colegiul Național al Hipnotizatorilor (*National Guild of Hypnotists* – N.G.H.), care a fost înființat în anul 1951, predatând A.S.C.H.; și există tot mai multe organizații din comunitatea științifică, ce întind punți peste această prăpastie și se afiliază la N.G.H. și/sau la alte asociații de hipnoterapie care s-au format de-a lungul anilor.

Prin urmare, eu încarc cu energie această prăpastie fiind conștient de existența ei? Preferința mea este să încarc cu energie construirea de punți peste ea! O mare asociație de hipnoză a indicat în scris o politică menită să construiască punți; și cred că TREBUIE să fie construite mai multe punți. Atât comunitatea științifică, CÂT ȘI hipnoterapeuții trebuie să găsească mijloacele de a intensifica comunicarea și cooperarea pentru a construi punți peste prăpastie și pentru a menține hipnoterapia în viață – pentru binele acelor oameni care au nevoie de ajutor!

Traversarea Marii Prăpastii

Există multe persoane în comunitățile academică și medicală, care au construit deja punți – acceptând hipnoterapuți foarte bine pregătiți care chiar dacă nu au grade avansate, au

opinii întemeiate pe fapte care vorbesc mai limpede decât recomandările academice! Voi numi câteva...

Donald Gibbons, doctor în științe, fost membru al A.S.C.H. la un moment dat. Cu o pregătire de psiholog clinician, el a recunoscut valoarea acelor „hipnotizatori amatori" care sunt competenți pentru a utiliza hipnoterapia în domeniul lor de pregătire și experiență; astfel, a ajuns să-și facă din hipnoterapie, o profesie. A părăsit A.S.C.H. și s-a înscris într-o asociație de hipnoterapie (*The International Society of Professional Hypnosis*), devenind chiar director executiv al acesteia.

Un alt pionier din secolul douăzeci, dr. Arthur Winkler, a construit o punte peste prăpastie înființând un program de pregătire profesională pentru hipnoterapeuți – fără a-i discrimina în vreun fel pe cei care nu aveau grade avansate. A obținut doctoratul în științe în psihologie clinică, precum și un doctorat în teologie, însă pe urmă a preferat să devină hipnoterapeut, și nu psiholog clinician. Până la trecerea sa în neființă, a hipnotizat peste 36 000 de clienți în întreaga sa carieră, efectuând cercetări ample în domeniul hipnoterapiei, ajutând la construirea unei punți peste prăpastia dintre hipnoterapeuții medici și așa-numiții „hipnotizatori amatori," predând hipnoza atât pentru medici (și alți profesioniști care o abordează ca știință), precum și pentru cei care cred că este vorba despre o artă. Văduva sa, Pamela Winkler, doctor în științe, a lucrat în strânsă colaborare cu soțul ei. Și ea are pregătire de psiholog clinician – dar cu toate acestea, a contribuit mult la închiderea abisului dintre oamenii de știință și artiști, promovând programele soțului său.

Doctorul Bernie Siegel, care a făcut minuni cu ajutorul hipnozei în tratamentul cancerului, a mers până acolo încât a recomandat hipnoterapia în cartea sa intitulată *Love, Medicine & Miracles – Iubire, Medicină și Miracole*:

> *Hipnoterapeutul poate să fie neprețuit la început, mai ales dacă pacientul are dificultăți să intre în starea de relaxare profundă. Indiferent cine stabilește desfășurarea primelor ședințe de meditație – medicul, consilierul, hipnoterapeutul sau pacientul.*

Doctorul Siegel a contribuit la construirea unei punți peste prăpastie prin evidențierea acceptării publice a hipnoterapiei, atât în cartea sa, cât și cu alte ocazii. Doctorul Irene Hickman, dr. Edith Fiore, dr. James Russell, dr. Maurice Kougell și numeroși alții au contribuit și ei la apariția zorilor unei ere de mai mare acceptare și cooperare reciprocă.

În plus, un număr tot mai mare de medici, psihiatri și psihologi își trimit pacienții la hipnoterapeuți în cazul în care hipnoterapia este indicată; iar hipnoterapeuții cu simț etic își cunosc limitele și își trimit clienții înapoi la medicii lor atunci când este cazul. Kevin Hogan, doctor în științe, este un exemplu strălucit al acestei cooperări; el s-a specializat în tratamentul pacienților care suferă de *tinnitus*, utilizând tehnici avansate de hipnoterapie cu un foarte mare succes. Recomand foarte călduros cartea sa intitulată *Tinnitus: Turning the Volume Down – Tinnitus: cu volumul la minimum* – (Network 3000 Publishing).

Unde se află hipnoterapia în zilele noastre?

În ultimele decenii ale secolului douăzeci, hipnoterapia și-a recăpătat în sfârșit drepturile, iar acum cunoaște o extraordinară dezvoltare ca profesie, mulțumită nu numai oamenilor care construiesc punți peste Marea Prăpastie, asemenea soților Winkler și altora menționați mai înainte, ci și acelora care au activat aproape în exclusivitate în domeniul pregătirii hipnoterapeuților profesioniști și/sau al creării asociațiilor profesionale ale hipnoterapeuților, destinate hipnoterapeuților profesioniști.

Charles Tebbetts a devenit o legendă vie încă din timpul vieții. A predat tehnicile centrate pe client și, de asemenea, a transmis mai departe că toate tipurile de hipnoză reprezintă autohipnoză îndrumată – făcând cu adevărat o artă din hipnoză.

De asemenea nume cum ar fi (în ordine alfabetică) Harry Aarons (fondator al *Asociației pentru Progresul Hipnozei Etice*), Gil Boyne (*Consiliul American al Examinatorilor în Hipnoză*), Dwight Damon (*Colegiul Național al Hipnotizatorilor*), Tad James (autor și mentor recunoscut pe plan internațional), Al Krasner (*Institutul American de Hipnoterapie*), Sol Lewis (regretat instructor de hipnoză cu o experiență de decenii), Ormond McGill (autor a numeroase cărți, recompensat cu titlul de *Dean of Hypnosis* – Decan în hipnoză), Anne Spencer (*Asociația Internațională de Hipnoterapie Medicală Dentară*) și alții, care de asemenea au toate șansele să devină legende în istoria hipnoterapiei ca profesie. Mai mult de-atât, un număr foarte mare de oameni, ale căror nume ar forma o listă prea lungă, au promovat hipnoterapia fără discriminare!

De asemenea, în cursul ultimilor ani au apărut numeroase asociații la nivel de stat sau naționale, ale hipnoterapeuților profesioniști – atât în Statele Unite, cât și pe plan internațional – promovând hipnoterapia ca profesie pentru oameni din afara comunității medicale, care doresc să se dedice exclusiv practicării acestei arte.

Recunoașterea legală a hipnoterapiei

Un eveniment care cred că va intra în istorie drept unul dintre cele mai importante progrese pentru profesia hipnoterapiei s-a petrecut în 1987, în statul Washington, unde a fost adoptată o lege care recunoaște din punct de vedere juridic hipnoterapia ca profesiune. Acest eveniment a fost posibil ca urmare a eforturilor combinate ale lui Charles Tebbetts, Fred Gilmore (director al unei asociații statale pentru hipnoză, *Washington Hypnosis Association*) și ale unui senator al perioadei respective, Bill Kiskaddon – care era hipnoterapeut autorizat, precum și consilier familial și conjugal. Fostul senator Kiskaddon merită de asemenea un loc în istorie pentru strădaniile sale în direcția recunoașterii juridice a hipnoterapiei în statul Washington, la fel ca și Fred Gilmore.

Cu toate că Dicționarul titlurilor ocupaționale din Statele Unite definește profesiunea de hipnoterapeut ca atare,

adoptarea în statul Washington, în Cameră, a legii de înlocuire cu numărul 1289, a asigurat împlinirea a trei deziderate importante pentru hipnoterapie, la nivel de stat: în primul rând, a asigurat un anumit grad de siguranță publică, impunându-le tuturor hipnoterapeuților să se înregistreze la divizia de autorizare profesională și să adere la Codul disciplinar uniform, care impune o anumită etică profesională (despre care vom mai discuta în cadrul Capitolului 9); în al doilea rând, această recunoaștere juridică a ajutat hipnoterapia să realizeze un salt uriaș în statul Washington. Și, în sfârșit, la începutul anului 1996, această recunoaștere a deschis calea acoperirii asiguratorii; cu toate că unii asiguratori s-au opus.

Alte state au luat în considerare legislații similare – și este în beneficiul publicului ca hipnoterapia să fie atât legală juridic, cât și autocondusă de profesia hipnoterapeuților. La fel cum chiropractorii se opun reglementării activității lor de către medici, nici hipnoterapeuții nu doresc să fie obligați să se supună reglementărilor impuse de psihologi.

Realizând problema de credibilitate în cazul numeroaselor programe de pregătire cu durata de trei sau cinci zile, statul Indiana a elaborat o cerință pentru certificarea la nivel de stat care impune un număr de 300 de ore de pregătire pentru a putea practica profesiunea de hipnoterapeut acreditat în acest stat.

Viitorul hipnozei

Pentru a contribui la menținerea hipnoterapiei într-un cadru legal, Institutul de Motivație prin Hipnoză din California, fondat în 1967 de dr. John Kappas, a obținut asistență juridică din partea O.P.E.I.U. (organizație afiliată AFL/CIO). Colegiul Național al Hipnoterapeuților i s-a alăturat în cele din urmă, constituind Local 104, care joacă un rol cheie în oprirea legislației dăunătoare în Florida. Actualmente există și alte organizații locale de hipnoterapie. De asemenea, a fost

fondată o organizație unificatoare, intitulată Consiliul Organizațiilor Profesionale de Hipnoză – Council of Professional Hypnosis Organizations (C.O.P.H.O.) în vederea asigurării acceptării hipnoterapiei la nivel național, precum și pentru colaborarea cu Uniunea în scopul asigurării legislației în numeroase state, cu cerințe de pregătire în jurul a aproximativ 100 de ore. (Cu tooate că mulți consideră că 100 de ore de pregătire înseamnă puțin, măcar este un început!) Diferitele organizații locale de hipnoterapie doresc să promoveze un profesionalism superior în rândurile hipnoterapeuților, precum și să contribuie la asigurarea supraviețuirii juridice a acestei profesiuni și la acceptarea sa ca profesiune cu norme interne, liberă de controlul profesional al psihologilor sau al A.M.A.

Mii de hipnoterapeuți sunt implicați în aplicații nonmedicale ale hipnozei, precum și în unele aplicații medicale sub controlul și/sau supravegherea medicală. De asemenea, un număr tot mai mare de persoane cu pregătire medicală și cu alte pregătiri mult mai avansate, sprijină diferitele organizații de hipnoză profesională; și toate colaborează pentru a ajuta la promovarea hipnoterapiei într-un mod care să o scoată în sfârșit din Evul Mediu, odată și pentru totdeauna.

În plus față de toate cele de mai sus, un alt pionier al timpurilor moderne, Penny Dutton Raffa, a fondat Galeria Internațională de Onoare a Hipnozei, organizație înființată în vederea recunoașterii meritelor persoanelor care aduc contribuții excepționale în domeniul hipnozei. Indiferent dacă lucrează în calitate de oameni de știință sau de artiști, precum Charles Tebbetts, cei care sunt nominalizați de către colegii lor și sunt considerați demni de către un comitet special, se bucură de această recunoaștere. Doamna Raffa consideră că cei cărora li se face această onoare astăzi vor fi recunoscuți mâine drept pionierii istorici ai hipnoterapiei. Cu toate că Galeria Internațională de Onoare a Hipnozei (I.H.H.F.) a intrat într-o perioadă de dezechilibru după anul

2000 din cauza îmbolnăvirii fondatoarei, numeroși hipnoterapeuți speră că I.H.H.F. va renaște într-o zi.

Viitorul hipnozei pare, în sfârșit, luminos – suficient de luminos poate pentru a progresa și a se dezvolta la adevăratul și deplinul său potențial.

Capitolul 4
TESTELE PENTRU ROLUL DUAL AL SUGESTIBILITĂȚII

Înainte de a hipnotiza pe cineva, trebuie să stăpânim câteva exerciții mentale. Aceasta înseamnă unu sau două „teste" simple privitoare la capacitatea persoanei de a răspunde la sugestie și imaginație. Asemenea demonstrații anterioare intrării în starea de transă ajută la creșterea șanselor tale de succes. Majoritatea profesioniștilor le numesc *teste de sugestibilitate*. (Unii cercetători preferă să le numească *sugestii în starea de veghe.*)

Majoritatea instructorilor de hipnoterapie, inclusiv regretatul meu mentor, au spus că principalele obiective ale testelor de sugestibilitate sunt *orientate către terapeut*: pur și simplu testează capacitatea clientului de a răspunde la sugestii, în același timp determinând și cele mai bune tehnici pentru inducerea și adâncirea stării de hipnoză.

Experiența mea profesională mi-a demonstrat cu succes că un beneficiu încă și mai mare de pe urma aplicării testelor de sugestibilitate este orientat spre client și constă în a-l convinge pe client că poate să fie hipnotizat! (Charles Tebbetts a recunoscut cu diverse ocazii valoarea aplicării acestor teste în privința consolidării așteptărilor mentale ale clientului înaintea hipnotizării, lucru precizat și sub forma unei note de subsol chiar la sfârșitul subcapitolului dedicat testelor de sugestibilitate din cadrul Capitolului 8 al cărții *Miracles on Demand – Miracole la cerere.*)

Modul în care *îi ceri* clientului să răspundă la orice test de sugestibilitate influențează într-o foarte mare măsură receptivitatea clientului la hipnoză! *Ceea ce spui* și *modul în care o spui* consolidează impactul. Aplicarea abilă și artistică a unui asemenea test ar trebui să consolideze toate ingredientele formulei hipnozei (credința, imaginația, așteptările și convingerea) și ar trebui să ajute la înlocuirea aprehensiunii clientului

față de hipnoză cu o stare de confort și încredere, atât în tine, cât și în procesul hipnotic propriu-zis.

Cuvintele sunt importante

Ce spui și cum spui fie îți amplifică, fie îți reduce șansele de succes. Citește această secțiune cu mare atenție.

Înaintea testului de sugestibilitate

Cel mai bun mijloc de a-i explica clientului ce faci este să-i spui:

Îți voi da ocazia de a afla puterile propriei imaginații...

De ce să formulezi astfel? În primul rând, începând din copilărie, tuturor ne face plăcere să descoperim sau să găsim tot felul de lucruri. (Dacă dorești, poți să înlocuiești cuvintele „să afli" cu cuvintele „să descoperi".) Pe urmă, spunând cuvintele „puterile propriei imaginații", faci ca această afirmație a ta să-i amplifice clientului posibilitățile. Exercițiul demonstrează că însăși puterea de imaginație a clientului se află în joc. În plus, eu le spun clienților mei că o să le „dau" ceva – și să ni se dea, ne place.

NU spune că îi testezi capacitatea de a răspunde la sugestie, după cum au și recomandat în materialele scrise, unii autori. Unii oameni au o anxietate provocată de teste (care le poate inhiba nivelul de confort și posibilitatea de a-și manifesta răspunsurile), iar folosirea cuvântului „test" în cuprinsul explicației poate să declanșeze butonul de panică. De asemenea, sugestibilitatea este adeseori echivalată cu luatul peste picior; prin urmare, expresia „test de sugestibilitate" nu trebuie să fie folosită decât în discuțiile cu alți hipnoterapeuți.

După testele de sugestibilitate

Folosește-te pe deplin de răspunsul clientului la testul de sugestibilitate, spunându-i:

Degetele (sau mâinile) tale nu s-au mișcat nu pentru că le-aș fi spus să nu se miște – s-au mișcat pentru că TU ți-ai imaginat magneții. Puterile hipnozei rezidă în ceea ce-ți imaginezi tu. Nu sunt decât un ghid – pot să spun cuvintele potrivite, însă de tine depinde să-mi urmezi instrucțiunile.

Spunând aceasta, tocmai l-ai ajutat pe client să înțeleagă rolul imaginației. Mai mult de-atât, l-ai ajutat să creadă că un lucru anume se va întâmpla dacă și-l imaginează, deoarece s-a întâmplat deja așa ceva! Pe urmă, dacă îți urmează instrucțiunile simple la fel ca în cadrul demonstrației, clientul chiar se poate aștepta să se întâmple ceva. De ce? Așa cum le spun tuturor clienților mei:

Imaginația este limbajul subconștientului.

Acesta este motivul pentru care hipnoza dă rezultate. Subconștientul nu știe care este diferența dintre realitate și fantezie și răspunde la impulsurile imaginației ca și cum ar fi ceva real.

Cuvintele pe care le folosești în calitate de hipnotizator trebuie să-l ajute pe client să-și folosească imaginația într-un mod pozitiv, din moment ce imaginația este sala de repetiții a minții. Putem face orice ne dorim în imaginație; și cu toate că mintea conștientă știe că nu este ceva real, subconștientul reacționează ca și cum AR FI real. NU este tocmai acesta motivul pentru care putem să plângem la un film bun?

Și-acum, hai să aruncăm o privire asupra a trei teste de sugestibilitate pe care le preda Charles Tebbetts, actualizate cu variațiuni importante...

Testele de sugestibilitate ale lui Tebbetts (în stilul lui Roy Hunter)

Degetele magnetice

Acesta este testul meu preferat, deoarece este rapid, ușor și eficient. Te rog să îți lipești mîinile, cu degetele petrecute unele după altele. Acum, îndreaptă-ți ambele degete arătătoare și depărtează-le în jur de 2,5 centimetri. Acum imaginează-ți

o forță foarte puternică, irezistibilă, care îți apropie degetele arătătoare, ca și cum ai avea magneți cu poli opuși pe aceste degete. Acum magneții sunt de două ori mai mari și de două ori mai puternici.

În momentul în care cele două degete arătătoare se lipesc, explică-i imediat clientului de ce s-au mișcat degetele (conform explicației dată de mine anterior). Adeseori folosesc două teste, prin urmare alege unul din următoarele două (sau sari peste acesta și folosește-le pe următoarele două).

Variantă a testului levitației brațului al lui Wolberg

Întinde brațele în față și închide ochii.

Așteaptă răspunsul.

Nu te voi hipnotiza încă. Așa cum am spus, este doar o demonstrație pentru a te ajuta să descoperi cât de puternică este imaginația ta, precum și pentru a mă ajuta pe mine să determin care tehnică hipnotică se potrivește cel mai bine personalității tale.

Imaginează-ți că leg o sfoară de încheietura mâinii tale...

Atinge ușor încheietura mâinii clientului.

Imaginează-ți că la celălalt capăt al sforii este legat un balon mare, care îți ține brațul ridicat. VEZI balonul și SIMTE că îți ține brațul ridicat.

Acum imaginează-ți că în cealaltă mână ții o găleată goală, iar eu torn apă în găleata goală. VEZI cum torn apă, AUZI apa curgând și SIMȚI găleata devenind tot mai grea pe măsură ce se umple tot mai mult... tot mai grea și mai grea... îți trage brațul în jos... tot mai grea și tot mai plină... în timp ce brațul celălalt se ridică tot mai sus și mai sus.

În momentul în care apare o mișcare evidentă a unuia dintre brațe, întrerupe scenariul și spune:

Acum deschide ochii și privește-ți brațele.

Există numeroase variante ale acestui test. Tebbetts le solicita clienților săi să-și imagineze o ganteră în locul găleții. Wolberg folosea o greutate. Unii hipnoterapeuți le solicită clienților lor să-și imagineze un teanc de cărți. Alții preferă o găleată care se umple cu nisip.

Preferința mea pentru găleata cu apă se datorează faptului că oamenii, care sunt în primul rând ființe auditive, își pot imagina foarte ușor zgomotul apei care curge, putând fi mult mai puțin reactivi la alte variante ale acestui test.

Mâinile magnetice

Charles Tebbetts folosea adeseori următoarea tehnică și îi recunoștea deschis meritul pentru inventarea ei lui Gil Boyne. (A se reține că Charlie recunoștea de obicei meritele altora când era cazul, deoarece preluase de-a lungul anilor instrumentele hipnotice de la mulți alții. Unele dintre tehnicile mentorului meu sunt, însă, originale.)

Acum ridică ambele brațe întinse în fața ta, cu coatele drepte, degetele drepte și cu degetele mari îndreptate în sus.

Depărtează mâinile clientului la 70-80 cm și apoi apropie-le, apoi așează-le la aproximativ jumătate de metru distanță între ele. În continuare plasează-ți arătătorul la mijlocul distanței dintre mâinile clientului.

Privește fix degetul meu. Voi număra de la trei la unu. La unu, închide pleoapele, păstrând privirea îndreptată în același punct, fixând locul în care mi-ai văzut vârful degetului... trei... doi... unu... ochii închiși.

Acum imaginează-ți că pun un magnet în palma acestei mâini...

Atinge una din mâinile clientului.

... și acum altul, cu polul opus, în cealaltă mână.

Imaginează-ţi că magneţii îţi trag mâinile una spre cealaltă... trag, îţi trag mâinile... simte magneţii cum îţi trag mâinile tot mai aproape una de cealaltă... apropiindu-le foarte mult...

Când se ating, lasă-le să-ţi cadă în poală, relaxează-te şi deschide ochii.

Exact aşa cum predicţiona fostul meu profesor şi mentor, aceste trei teste de sugestibilitate sunt adecvate pentru majoritatea oamenilor, în majoritatea cazurilor. În cazuri foarte rare, îl întreb pe client: „Îţi mai aminteşti zgomotul zgârieturilor de unghii pe tablă, la şcoală?" şi îmi îndoi degetele ca nişte gheare. În mod aproape invariabil capăt o reacţie!

În cazul în care vrei să faci propriile cercetări, numeroase cărţi de hipnoză acoperă acest subiect într-un mod adecvat. Înaintea trecerii sale în nefiinţă, Charles Tebbetts a făcut o recomandare foarte personală în cartea *Hypnosis: the Induction of Conviction* de dr. John C. Hughes. Cititorul va găsi o serie de teste de sugestibilitate excelente, din care poate să aleagă, în Capitolul 10 al acestei cărţi. Un alt titlu, *General Techniques of Hypnotism* de Andre Weitzenhoffer, doctor în ştiinţe, dedică două capitole diferitelor teste de sugestibilitate şi variantelor acestora (pe care autorul le denumeşte sugestii în starea de veghe). Aceste două cărţi îţi oferă destule teste de sugestibilitate pentru o viaţă întreagă, dacă vrei să alegi dintr-o ofertă mai bogată.

Trebuie să foloseşti de fiecare dată testele de sugestibilitate?

Îţi recomand să foloseşti în mod sistemativ cel puţin unu sau două teste de sugestibilitate la fiecare primă şedinţă cu un client nou şi chiar mai multe, dacă este necesar. Rămâne absolut la discreţia ta să stabileşti dacă să le foloseşti sau nu şi în şedinţele ulterioare, după stabilirea unei relaţii cu clientul respectiv şi după ce ştii cât de bine răspunde acesta la întregul proces hipnotic.

Înainte să începi hipnoza...

Aşadar ai încheiat testele de sugestibilitate şi eşti pregătit să-ţi hipnotizezi clientul. Ce faci? Charles Tebbetts le cerea tuturor studenţilor săi să memoreze următoarele cuvinte:

Eşti pregătit să fii hipnotizat? Oricare tip de hipnoză înseamnă autohipnoză. Dacă îmi urmezi instrucţiunile simple, nici o putere de pe lume nu te poate împiedica să fii hipnotizat. Poţi să te opui dacă doreşti, însă nu pentru asta te afli aici. Urmează-mi instrucţiunile simple şi te vei bucura de o experienţă foarte plăcută şi relaxantă.

Unul dintre studenţii mei a botezat paragraful anterior „logo" în timpul unui curs şi această poreclă a prins foarte repede şi s-a păstrat până astăzi, la toate cursurile pe care le-am susţinut de atunci. De câte ori hipnotizez un client pentru prima oară, includ toate afirmaţiile de mai înainte, în discuţia premergîtoare hipnozei, însă le dezvolt.

De exemplu: îi spun clientului că dacă îi sugerez să-şi imagineze că se află într-un loc foarte liniştit, însă el îşi imaginează că se află pe autostradă la o oră de trafic maxim, nu va beneficia de serviciile pe care le-a plătit. Pe urmă merg mai departe, întrebându-l: „Dacă îţi sugerez să-ţi imaginezi că ai greutatea ideală, în schimb tu ai fantezii în care mănânci ciocolată, care va fi mesajul pe care îl vei transmite subconştientului tău?"

Îi explic clientului că sunt asemenea unui ghid, unui facilitator sau unui artist care poate să spună cuvintele potrivite, însă de client depinde să îmi urmeze instrucţiunile simple. Pe urmă îl întreb dacă este pregătit să intre în starea de hipnoză.

Întrebarea, „Eşti pregătit să intri în starea de hipnoză?" reprezintă ceea ce eu numesc *întrebarea magică*. De ce pun întrebarea magică? Prima dată când eşti hipnotizat înainte să fii pregătit poate să te ajute să înţelegi pe deplin răspunsul – după cum am descoperit şi eu odată, când a trebuit să mă trezesc dintr-o stare de hipnoză adâncă pentru a merge la toaletă. Este posibil ca unii oameni să mai aibă întrebări. Alţii pot să dorească să-şi scoată lentilele de contact, să se descalţe

etc., ori să iasă și să fumeze o țigară. Și chiar dacă ți se pare că sunt gata, dacă omiți să ceri permisiunea înainte să începi acest lucru poate să determine o ușoară rezistență sau resentimente.

Și-acum, atât tu cât și clientul tău fiind pregătiți, alege inducția hipnotică pe care o preferi și mergi mai departe!

Capitolul 5
INDUCȚII ȘI TREZIRI

Chiar dacă toate tipurile de hipnoză reprezintă autohipnoză, facilitatorul care stăpânește cu competență și încredere în forțele proprii elementele fundamentale de hipnoză, îi ușurează foarte mult clientului sarcina de a-i urma sugestiile. Acest pas începe prin îndrumarea clientului pentru a intra în starea de transă; sau, ca să mă exprim mai precis, artistul trebuie să inducă într-un mod eficient hipnoza! Asta înseamnă *inducerea hipnozei.*

Mulți cercetători din cadrul comunității științifice cunosc o mulțime de tehnici hipnotice, la fel ca și mulți profesioniști din comunitatea artiștilor hipnozei. Cu toate că hipnoterapeutul obișnuit nu are neapărat nevoie să memoreze o enciclopedie de metode de inducție a hipnozei, este cât se poate de lipsit de înțelepciune să îți limitezi cunoașterea metodelor de inducție. Mulți terapeuți care folosesc hipnoza au făcut greșeala de a stăpâni doar una sau două tehnici de inducere a stării de hipnoză, ceea ce s-a soldat cu incapacitatea lor de a ajuta un client să reintre în starea de hipnoză dacă acesta se trezește dintr-o stare de transă profundă. Din nefericire, nu există nici o tehnică de inducție care să dea rezultate la toți oamenii, tot timpul; prin urmare, este imperativ ca profesioniștii din acest domeniu să stăpânească o varietate de tehnici pentru a mări probabilitatea de succes pentru oricare client.

Cu alte cuvinte, trebuie să adaptăm tehnica la client și nu să adaptăm clientul la tehnică.

Cum se induce hipnoza?

Charles Tebbetts scria în Capitolul 8 al cărții sale *Miracles on Demand*:

În momentul în care activitatea critică a conștientului își încetinește ritmul, intervine pasivitatea. În acest moment, hipnotizatorul îi face clientului său sugestii care îl fac să depășească factorul critic și să ajungă în starea de transă hipnotică.

El continuă, explicând ceea ce preda la Edmonds. Toate tehnicile de inducere a stării de transă intră în șase categorii sau tipuri; și fiecare tehnică de inducere a stării de transă încorporează unul sau mai multe din cele șase tipuri fundamentale. Eu le numesc cărămizi ale tuturor tehnicilor de inducere a stării de transă hipnotică.

Când studiam la școala lui, Tebbetts ne-a învățat suficient de multe tehnici de inducere a stării de transă care să încorporeze toate cele șase tipuri fundamentale. Mai mult de atât, ne-a cerut să le exersăm suficient de mult pentru a ne dezvolta încrederea și competența în aplicarea tuturor. De asemenea a descris două stiluri hipnotice pentru inducerea stării de transă, precum și toate tehnicile hipnotice: maternă (blândă, permisivă sau calmantă) și paternă (vorbită cu autoritate).

La cursurile mele la Colegiul din Tacoma, le predau studenților mei suficient de multe tehnici pentru a-și dezvolta abilitățile pentru toate cele șase tipuri fundamentale de inducție, după categoriile lui Tebbetts. Orice maestru al artei hipnozei, care înțelege toate aceste șase tipuri fundamentale de inducere a stării de transă le poate combina cu abilitate pentru a crea un număr aproape nelimitat de tehnici de inducere a stării de transă, aproape la fel cum un pictor poate să combine cele trei culori primare pentru a obține nenumărate nuanțe în tablouri.

Obiectivul acestui capitol este să le asigure atât studenților la hipnoză, cât și profesioniștilor, aceeași informație și să prezinte tehnicile așa cum le predau la Colegiul Tacoma; însă înainte de a exersa un tip de inducere a stării de transă, asigură-te că înțelegi secțiunea de la sfârșitul acestui capitol, referitoare la trezire! Dacă dorești, poți să înlocuiești cuvântul „somn" cu cuvintele „pace", „relaxare" sau „relaxează-te".

Comentariile editoriale apar cu caractere normale.

Ceea ce trebuie să spui apare cu caractere îngroșate.
Instrucțiunile sunt în italice.

Inducția de Tipul 1: fixarea oculară

Inducerile stării de hipnoză popularizate de Hollywood folosesc adeseori o metodă de fixare oculară. Orice tehnică de inducere a stării de transă care impune ca persoana respectivă să fixeze cu privirea flacăra unei lumânări, un punct de pe un perete sau să urmărească un obiect aflat în mișcare, ca de exemplu un ceas de buzunar care se leagănă, un cristal sau o spirală care se rotește etc., este un exemplu de fixare oculară. Inducerea stării de transă prin fixarea privirii, atât de populară în secolul al nouăsprezecelea, este de asemenea un exemplu de fixare oculară.

Charles Tebbetts ne-a învățat că inducerea stării de transă care se bazează exclusiv pe fixarea oculară sau pe fascinația vizuală are o rată de eșec mai ridicată decât media. Experiența mea personală validează această învățătură. Pe de altă parte, nici eu nu răspund la fixarea oculară, fiind o persoană auditivă și kinestezică – dar nu deosebit de vizuală.

Poate că unii dintre cei care au studiat hipnoza din punct de vedere științific și s-au bazat prea mult pe metodele de fixare oculară au crezut în mod eronat că unii oameni sunt „insensibili" deoarece se opun la tehnicile de fixare oculară, la fel ca mine. (Pot să intru în stări de hipnoză doesebit de profunde cu unele tehnici și să fiu total nereactiv la altele. Mai mult de atât, de vreme ce orice tip de hipnoză reprezintă de fapt o autohipnoză, trebuie să vreau să fiu hipnotizat, altfel pot să mă opun foarte ușor.)

La cursurile mele, studenții care nu sunt vizuali par de asemenea să aibă dificultățile cele mai mari să răspundă la tehnicile de fixare oculară. Cu toate acestea, Tebbetts obișnuia să le dea totuși studenților săi o inducție care folosește fixarea oculară, împreună cu sugestii de închidere a ochilor, în prima lor seară de Elemente Fundamentale de Hipnoză. El considera că orice hipnotizator trebuie cel puțin să știe cum să folosească tehnicile de fixare oculară, pentru clienții care

pot să răspundă la ele. Cu permisiunea lui (și la insistențele sale) am reprodus aceste tehnici pentru cursurile de hipnoterapie profesionistă încă din 1987 – și le-am inclus și în acest capitol. Din respect pentru fostul meu mentor, în restul acestui subcapitol voi reproduce aceste tehnici exact așa cum le-am primit în urmă cu ani de zile de la Tebbetts și de la soția sa (excepție făcând faptul că am înlocuit cuvântul „subiect" cu cuvântul „client".)

Metoda lui Charles Tebbetts de inducere maternă a stării de transă...

— Ești pregătit să fii hipnotizat?

— Orice tip de hipnoză este de fapt o autohipnoză. Dacă îmi urmezi instrucțiunile simple, nici o putere din lume nu te poate împiedica să fii hipnotizat. Poți să te opui dacă vrei, dar nu pentru asta te afli aici. Urmează-mi instrucțiunile simple și ești pe cale să te bucuri de o experiență foarte plăcută și relaxantă.

Capacitatea ta de a fi hipnotizat depinde în principal de capacitatea ta de a-ți concentra întreaga atenție asupra unui mic punct sau obiect. În acest caz, punctul va fi reprezentat de (inelul) (creionul) (unghia) mea. Concentrează-ți privirea asupra (inelului) (creionului) (unghiei) mele și nu-ți lăsa ochii să-l părăsească nici o secundă.

Ține mâna în fața ochilor clientului la aproximativ treizeci de centimetri, ridic-o într-o poziție care să-l oblige la o ușoară încordare a privirii (la aproximativ patruzeci și cinci de centimetri deasupra nivelului ochilor) de fiecare dată când îi soliciți să inspire profund. Asigură-te că menții mâna în raza vizuală a clientului. Când clientul expiră, coboară mâna la nivelul inițial. Păstrează mâna în poziția superioară după cea de-a treia respirație.

În regulă, în timp ce continui să-mi fixezi (inelul) (creionul) (unghia) cu privirea, inspiră adânc și ține-ți respirația... ține-o. Acum expiră și relaxează-ți tot corpul.

Coboară încet mâna.

ACUM DORMI. Inspiră prelung, adânc. Ține-ți respirația mai mult de această dată... acum expiră și relaxează-te și mai mult...

Coboară din nou mâna.

ACUM DORMI. Din nou, inspiră, ține-ți respirația. De această dată voi ține mâna sus. Continuă să te uiți la (inelul) (creionul) (unghia) mea. Acum expiră... și lasă un VAL de relaxare să ți se ducă din creștetul capului până în vârful degetelor de la picioare.

Păstrează mâna în poziția superioară.

O să număr de la cinci la unu. În timp ce număr, pleoapele îți devin mai grele, încep să cadă, grele și somnoroase.

În timp ce numeri, apropie mâna mai mult de fața clientului și mișc-o ușor în jos. La numărul UNU, se va afla la cincisprezece, douăzeci de centimetri sub nivelul ochilor.

Numărul cinci... Pleoapele sunt grele, încep să cadă, grele și somnoroase.

Numărul patru... Mai grele cu fiecare număr pe care îl auzi.

Trei... Dacă privirea nu mai este concentrată, e în regulă. Cu următorul clipit, știi că se apropie hipnoza.

Doi... Pleoapele tale obosite vor să se închidă. Se închid, se închid, se închid acum.

Unu... Lasă-ți pleoapele să se închidă *(dacă nu s-au închis deja)* **și relaxează-te complet.**

Întotdeauna folosește cel puțin o sugestie pozitivă și benefică în timpul în care clientul este hipnotizat – ca în unul sau mai multe din următoarele exemple:

Întotdeauna te bucuri de senzația plăcută, de relaxare pe care ți-o dă hipnoza, pentru că corpul tău devine complet normal când te relaxezi.

Glandele îți funcționează în armonie unele cu altele; procesele chimice din corpul tău sunt perfect echilibrate; iar tu te simți bine.

Te simți bine și când ieși din starea de hipnoză – atât de bine cum nu te-ai mai simțit de ani de zile – nu pentru că o spun eu, ci pentru că corpul tău s-a normalizat complet.

Te simți bine în pielea ta și te simți bine în lumea care te înconjoară.

Te simți extraordinar!

* NOTĂ ISTORICĂ: Domnul și doamna Tebbetts le cereau studenților să memoreze „întrebarea magică" precum și paragraful care o urmează și să spună acele cuvinte întotdeauna înaintea inducerii stării de transă. La cererea lor, și pentru studenții mei este valabilă această solicitare. În Capitolul 4 subcapitolul *„Înainte să începi hipnoza"* explic modul în care introduc aceste cuvinte în pregătirea clientului pentru hipnoză. Te rog să revezi, dacă este necesar.

Tipul 2: Relaxarea (sau oboseala) sistemului nervos

Orice tehnică de inducere a stării de transă în cadrul căreia i se solicită clientului să se relaxeze fizic sau mental cu ochii închiși, folosește relaxarea drept una dintre cărămizi.

Orice tehnică de relaxare progresivă (sau relaxare fracțională) intră în această categorie, la fel ca și „imagistica îndrumată" sau inducerile ericksoniene prin istorisirea unor povești care nu implică un răspuns fizic din partea clientului în timpul inducerii stării de transă.

Charles Tebbetts se referea la tehnicile de inducere a stării de transă bazate pe relaxare folosind expresia *oboseala sistemului nervos* și îl pot cita ca spunând adeseori, „Această metodă îl plictisește pe pacient până când intră în starea de transă." El credea că persoanele deosebit de analitice se opun în general la acest gen de tehnică de inducere a stării de transă, la prima ședință. Pe de altă parte însă, experiența mea

mi-a demonstrat că chiar și persoanele analitice pot să răspundă uneori la tipul de inducere a stării de transă prin relaxarea progresivă, cu condiția să fie dispuse la aceasta și să le fie administrată într-un mod artistic. Înainte, trebuie să se explice amănunțit fenomenul de hipnoză și trebuie să fie aplicate cu profesionalism testele de sugestibilitate, pentru amplificarea credinței, imaginației, convingerii și așteptărilor.

Pe de altă parte, utilizarea exclusivă și cu succes a unei tehnici de inducere a stării de transă prin relaxare necesită atât cooperare din partea clientului, cât și folosirea într-un mod artistic a vocii (folosirea inflexiunilor vocale). La fel ca în cazul oricărei tehnici de inducere a stării de transă, amintește-ți să pui „întrebarea magică" înainte să începi.

Iată ce spun eu (o scurtă pauză la punctele de suspensie...):

Metoda Roy Hunter de inducerea a stării de transă prin relaxare progresivă

Când ești pregătit să începem, nu trebuie decât să închizi ochii și să respiri adânc de câteva ori... și să te relaxezi...

Fă o călătorie imaginară și imaginează-te într-un loc sigur, frumos și liniștit... Imaginează-ți priveliști, sunete și senzații atât de încărcate de pace, atât de confortabile și atât de relaxante, încât îți este din ce în ce mai ușor să te relaxezi cu fiecare respirație...

Observă că gândurile pot să apară cu mult mai rapid decât cuvintele sau vocile astfel încât nu mai contează dacă gândurile tale conștiente ascultă, hoinăresc, se abat sau hoinăresc și se abat în același timp, deoarece subconștientul poate să răspundă la fiecare cuvânt pur și simplu pentru că tu îi permiți să o facă...

Prin urmare, ești liber să-ți imaginezi atât de viu liniștea totală, încât îți este ușor să devii parte a acestei păci pe care ți-o imaginezi...

Acum fă ca totul să devină și mai real, imaginându-ți relaxarea pătrunzând în tine prin degetele de la picioare și urcând în

picioare. Și cu fiecare inspirație, îți este tot mai ușor și mai ușor să te relaxezi din ce în ce mai profund...

Lasă această relaxare imaginară să devină din ce în ce mai reală, pe măsură ce urcă prin glezne și îți ajunge în gambe... toți mușchii și nervii răspund la dorința ta de relaxare...

Relaxarea îți ajunge la genunchi și la coapse, se împrăștie în șolduri și la mușchii stomacului... îți înconjoară talia... se împrăștie pe spate... ajunge la umeri, ca niște degete foarte blânde care îți fac un masaj ușor și te simți atât de relaxat, încât îți este din ce în ce mai ușor să te relaxezi din ce în ce mai profund...

Lasă relaxarea să-ți ajungă la ceafă și în pielea capului. Și cu cât îți imaginezi mai mult, cu atât ți se pare mai reală...

Fruntea și tâmplele ți se relaxează... Mușchii obrajilor și bărbiei se relaxează și ei... Fiecare nerv și mușchi se relaxează complet... Și te simți atât de bine relaxat, atât de bine încât îți este din ce în ce mai ușor să te adâncești și mai mult în relaxare în timp ce eu număr de la zece la unu...

Începând cu Numărul 10... Tot mai adânc și mai adânc... mai adânc în imaginația ta, imaginându-ți mai viu locul tău de liniște...

Numărul 9 ... Mai adânc și mai adânc... imaginația este sala de repetiții a minții tale... în care ești liber să-ți imaginezi liniștea totală...

Numărul 8... Mai adânc și mai adânc... te relaxezi fizic... tot mai adânc cu fiecare număr... și tot mai adânc când îmi auzi vocea...

Numărul 7... Mai adânc și tot mai adânc... te relaxezi mental... tot mai adânc cu fiecare număr... tot mai adânc pentru că așa vrei...

Numărul 6... Mai adânc și tot mai adânc... te relaxezi emoțional. Cu cât te relaxezi mai adânc, cu atât te simți mai bine...

Numărul 5... Mai adânc și mai adânc... te relaxezi cu hipnoza... cu cât te adâncești mai mult, cu atât mai adânc vrei să ajungi, până te trezesc eu...

Numărul 4... Mai adânc și tot mai adânc... te relaxezi compet... cu cât te adâncești mai mult, cu atât mai ușor îți este să te adâncești și mai mult...

Numărul 3... Mai adânc și tot mai adânc... în sala de repetiții a minții tale... îți imaginezi locul tău de liniște totală...

Numărul 2... îți dublezi relaxarea... îți imaginezi priveliști, sunete și senzații care îți spun că ești atât de relaxat, încât îți este din ce în ce mai ușor să te adâncești tot mai mult și mai mult...

Numărul 1... Adâââââânc, adânc de tot... într-o pace hipnotică, foarte, foarte adâncă... o foarte, foarte adâncă... pace hipnotică.

Aproape oricine este familiarizat cu hipnoza sau meditația a auzit la un moment dat o variantă a relaxării progresive (sau fracționale). De asemenea, este o chestiune de preferință personală dacă începi de la picioare în sus sau de la cap în jos. (Observă că spun *pace* și nu *somn*.)

Unii hipnotizatori sfârșesc cu relaxarea mușchilor din jurul ochilor, folosind catalepsia oculară ca provocare sau „factor de convingere" pentru o tehnică de aprofundare a relaxării (vezi Capitolul 7) în locul relaxării mușchilor bărbiei. Alții încep cu relaxarea mușchilor din jurul ochilor și apoi aplică relaxarea progresivă pentru tot restul corpului. Consider că toate metodele menționate anterior sunt eficiente dacă sunt aplicate într-un mod corect.

După cum am menționat anterior, variantele tipurilor de inducere a stării de transă prin relaxare pot să încorporeze imagistica îndrumată, adeseori folosită de către facilitatori în cazul grupurilor de meditație. Adeseori, aceste meditații – indiferent dacă sunt private sau în grup – se bazează foarte mult pe vizualizare, pornind de la premisa falsă că oricui îi va fi foarte ușor să vadă un pârâu, o plajă etc. Dacă facilitezi o asemenea imagistică îndrumată, o idee bună ar fi să afli

mai înainte dacă clientul este de genul vizual, auditiv sau kinestezic, astfel încât să-ţi poţi structura într-un mod adecvat imagistica îndrumată.

Charles Tebbetts de obicei îşi întreba clienţii dacă pot să vizualizeze cu uşurinţă sau nu. De asemenea, ne recomanda să le solicităm clienţilor noştri să descrie locul care după părerea lor ar fi cel mai plin de linişte. Acest lucru poate să-ţi fie de un mare ajutor de câte ori foloseşti imagistica îndrumată. De asemenea, dacă încorporezi apa, pădurea sau liftul, asigură-te că clienţii respectivi nu suferă de fobii etc., la elementele respective.

Dacă facilitezi un grup, include imagini, sunete şi senzaţii. De exemplu, în timp ce o persoană poate să vizualizeze o plajă, alteia poate să-i fie mult mai uşor să-şi imagineze zgomotul valurilor oceanului – iar o persoană kinestezică aproape că va simţi briza şi/sau nisipul sub tălpile goale şi aşa mai departe.

Tipul 3: Confuzia mentală

Orice tehnică destinată să provoace confuzie în mintea conştientă poate să inducă starea de transă hipnotică din momentul în care este depăşită facultatea critică, ori din momentul în care intervine pasivitatea. Acest tip de inducere a stării de transă hipnotică se numeşte confuzie mentală.

În vreme ce mintea conştientă continuă să încerce să găsească logica în ceea ce se spune sau se face, hipnotizatorul dă subconştientului sugestii să intre în starea de hipnoză şi să se adâncească tot mai mult.

Charles Tebbetts ne-a învăţat două exemple de confuzie mentală. Eu am încorporat propriul meu stil în aceste două tehnici şi le predau studenţilor mei la hipnoză.

Prima presupune instruirea clientului să închidă ochii la numerele cu soţ şi să-i deschidă la numerele fără soţ (sau viceversa), în timp ce hipnotizatorul numără fie înainte, fie înapoi. Când începi să numeri, urmăreşte umezirea sau înroşirea ochilor. Când apare oricare din aceste semne, începe să faci pauze mai lungi când ochii sunt închişi şi grăbeşte-te

când ochii sunt deschişi. Poţi să mai adaugi cuvinte, ca de exemplu, „Începi să uiţi uşor, ţi-e greu să-ţi aminteşti dacă trebuie să ai ochii deschişi sau închişi... şi pe măsură ce uiţi să-ţi aminteşti sau îţi aminteşti să uiţi, simţi că pătrunzi tot mai adânc în hipnoză sau că te eliberezi complet..."

La primul semn de ezitare, începe să sari numerele. Aceasta ajută la crearea unei confuzii şi mai mari, ca în primul exemplu:

Confuzia mentală cu închiderea ochilor

100, închide ochii, inspiră adânc şi relaxează-te... este posibil să observi că mintea poate să judece cu mult mai rapid decât vocea pe care o auzi şi este în regulă...

99, deschide ochii, inspiră adânc şi 98 – ochii închişi. Foarte bine. Imaginează-ţi că te eliberezi de toate grijile cotidiene, la fel de uşor cum dai afară aerul din plămâni... 97 descoperi că îţi este mai greu chiar şi să încerci să deschizi ochii. 96, ochii închişi. Bine. Te trezeşti că vrei să te adânceşti tot mai mult şi mai mult pe măsură ce uiţi dacă ar trebui să ai ochii deschişi sau închişi sau deschişi ori închişi...

95, uşor de uitat. 94, dificil de amintit, dacă ar trebui să fie închişi... şi de îndată ce uiţi să îţi aminteşti, ori îţi aminteşti să uiţi, ochii rămân închişi şi poţi să te relaxezi şi mai mult sau să te laşi hipnotizat. 93, bine! 92... tot mai adânc şi mai adânc relaxat... Este foarte uşor să răspunzi la vocea mea când spun 91, 90... ochii pur şi simplu vor să rămână închişi acum.

Începe să vorbeşti ceva mai repede şi ceva mai autoritar.

88, 86. Mai adânc şi tot mai adânc. Mai uşor de uitat, mai greu de amintit, 84-82, dacă trebuie deschişi sau închişi... ori închişi sau deschişi... 79, 75, 74. Numerele se duc atât de repede acum, încât îţi doreşti să afunzi mai adânc pe măsură ce ochii vor să rămână închişi. 72, 70. Te poţi descătuşa în hipnoza profundă sau pur şi simplu te poţi lăsa pradă transei totale. 67, 65, 64. De fiecare dată când uiţi să-ţi aminteşti sau îţi aminteşti să uiţi, să deschizi sau să închizi, te duci tot mai adânc şi mai adânc. 60, 50. Ochii închişi, te adânceşti tot mai mult. Uiţi să-ţi aminteşti sau îţi aminteşti să uiţi. 40, 30. Te

simţi bine. Răspunzi la vocea mea. Te descătuşezi, te relaxezi, te eliberezi. Mai adânc şi tot mai adânc.

Variază numerele din scenariu, în funcţie de felul în care răspunde clientul. De asemenea, din momentul în care clientul îşi lasă ochii închişi complet la un număr cu soţ, înseamnă de obicei că a sosit momentul pasivităţii. Dacă vrei, poţi să renunţi la numărătoare şi să continui pe loc cu sugestiile de adâncire a stării de transă (explicate în Capitolul 6) sau poţi continua, ca parte a adâncirii stării de transă.

În cazul tehnicii anterioare, Charles Tebbetts ne-a învăţat că poţi să amplifici confuzia mentală cu propoziţii incomplete sau incluzând propoziţii fără legătură sau afirmaţii fără sens în sugestiile de somn şi relaxare. (Tebbetts i-a recunoscut dr. Milton Erickson meritul pentru această idee, atât la clasă, la Edmonds, cât şi în cartea sa *Miracles on Demand.*)

Confuzia mentală când CLIENTUL numără cu voce tare

O altă metodă de confuzie mentală predată de Charles Tebbetts presupune să-i soliciţi clientului să numere cu voce tare înapoi de la 200 sau de la 100, câte un număr la fiecare respiraţie, rostind şi cuvintele „mai adânc" sau „adormit mai adânc" după fiecare pauză scurtă de la rostirea fiecărui număr. Pe urmă poţi să-i sugerezi clientului ca pur şi simplu să se relaxeze şi de numerele din minte. Conştientul clientului este ocupat de-acum să spună numerele, în timp ce subconştientul este ocupat să asculte sugestiile hipnotice. Vorbeşte pe undeva monoton în timp ce clientul numără, făcând pauze scurte numai când rosteşte numerele. Foloseşte-te de afirmaţii cum ar fi:

În timp ce numeri, imaginează-ţi că vezi sau auzi numerele înainte să încerci tu să le găseşti şi că se depărtează din ce în ce mai mult. Iar eu voi vorbi pentru subconştientul tău. Tu nu trebuie să încerci să asculţi, încearcă doar să găseşti fiecare număr. Şi pe măsură ce vei începe să sari numere, să repeţi numere sau să uiţi numere, te adânceşti tot mai mult şi mai mult în starea de hipnoză sau te abandonezi transei totale. Relaxează-te şi scoate-ţi numerele din minte, lăsându-le să se depărteze tot mai mult şi mai mult de tine sau să devină din ce în ce mai mici. Uitând să-ţi aminteşti sau amintindu-ţi să uiţi. Este din ce în ce mai uşor să le uiţi sau pur şi simplu să le laşi să se ducă. Dificil de amintit sau uşor de uitat. Şi cea mai uşoară ezitare între numere îţi DUBLEAZĂ relaxarea sau îţi triplează transa... te trimite tot mai adânc în starea de hipnoză, eliberându-te, relaxându-te... poţi fie să uiţi ultimul număr, ori următorul număr... sau numărul dinaintea lui...

Din momentul în care clientul sare un număr, facultatea critică a fost depăşită. Continuă, incluzând comentarii, ca de exemplu:

Foarte bine. Răspunzi foarte bine. Conştientul poate fie să asculte, fie să se abată şi să hoinărească, sau şi una şi alta, în timp ce subconştientul este liber să asculte şi să răspundă la fiecare cuvânt.

Când clientul încetează să mai numere, adânceşte imediat. Fii atent la răspunsurile clientului şi adaptează-te în funcţie de ele! Dacă clientul continuă să numere spre 80 (sau după ce se încurcă cu câteva numere) spune tu câteva numere, de exemplu cu următoarele cuvinte:

77, dublează hipnoza sau triplează transa... 75, îţi este atât de uşor să-ţi imaginezi ce vrei pentru că 74 îţi face mintea conştientă să-i vină greu până şi să încerce să urmărească numerele, încât la 70 îţi este mai uşor să te relaxezi şi să uiţi să mai numeri sau pur şi simplu să te adânceşti şi mai mult. Foarte bine. Poate că numărul următor era 68... sau 43? Nu contează, pentru că numărătoarea ajunge sub 30. Îţi este din ce în ce mai uşor să răspunzi la vocea mea pe măsură ce te adânceşti tot mai mult şi mai mult la 25. Continui să te duci tot mai adânc. S-ar putea să fii surprins cât de profund poţi să ajungi sau poate că te vei trezi într-o transă totală. Poţi chiar să uiţi să-ţi mai aminteşti numerele pe care ţi le spun sau îţi mai aminteşti numai să uiţi unde te-ai oprit din numărătoare... (etc.)

În acest punct poţi, dacă vrei (dacă este necesar) să amplifici şi mai mult confuzia mentală cu mai multe propoziţii fără legătură între ele şi fără sens, punctate cu numere aleatorii şi sugestii pentru intrarea într-o stare de hipnoză profundă.

Odată, când demonstram această a doua tehnică în faţa clasei, un student era hotărât să numere înapoi de la o sută;

când a ajuns la nouăsprezece, i-am spus, „Când spui ultimul număr, o să intri în hipnoză totală mai profund decât ai fost vreodată!" La 2 mai zâmbea, dar după ce a spus ultimul număr a intrat pe loc într-o stare de hipnoză foarte profundă.

De asemenea, este foarte posibil ca tehnica de mai înainte să fi evoluat dintr-o tehnică similară descrisă de dr. John Hughes sub numele "Inducerea stării de transă prin tehnica lui John Hartland de fixare oculară combinată cu distragerea atenției (pag. 74–75 din *Hypnosis: The Induction of Conviction*), care încorporează și fixarea oculară.

Tipul 4: Dezorientarea mentală

Dezorientarea mentală înseamnă hipnoză prin convingere, cu folosirea oricărui test de sugestibilitate sau a oricărui factor de „convingere" care presupune utilizarea amplă a imaginației.

În vreme ce confuzia mentală este concepută să confuzioneze conștientul până în punctul în care îi este mai ușor să se relaxeze, dezorientarea mentală este reprezentată de orice tehnică ce încorporează un răspuns fizic la ceea ce se imaginează.

Singurul exemplu de dezorientare mentală pe care l-a predat Charles Tebbetts era o tehnică simplă de catalepsie oculară, în cadrul căreia clientului i se cere să închidă ochii și să-i dea peste cap, în sus, sub pleoapele închise, privind o lună imaginară printr-un ochi de fereastră aflat pe frunte. Pe urmă clientului i se spune că îi este imposibil să deschidă ochii, iar când încearcă dar eșuează, apare senzația de hipnoză. În cazul în care clientul reușește să deschidă ochii, trebuie aplicată imediat o altă tehnică, fără să mai intervii cu o conversație și fără să îți manifești într-un mod evident preocuparea.

Experiența mea personală în aplicarea acestei tehnici îi validează eficacitatea cu majoritatea persoanelor vizuale; dar nu o recomand nici pentru persoanele care sunt în principal auditive și nici pentru un client care are ochii sensibili. Deoarece această tehnică mi-a dat dureri de cap când am

experimentat-o pentru prima oară, mi-am creat propriul exemplu de dezorientare mentală prin folosirea unui test de sugestibilitate. Tehnica mea încorporează sugestii la care se poate răspunde indiferent dacă clientul este vizual, auditiv sau kinestezic. Îl reproduc aici exact așa cum îl predau la clasă, la Tacoma.

Inducerea cu găleata de apă

Solicită clientului să întindă ambele brațe, cu palmele în sus și cere-i să își imagineze că ține o găleată goală într-o mână și baloane cu heliu în mâna cealaltă. De asemenea, ai grijă să începi punându-i „întrebarea magică" așa cum ai fost instruit anterior.

Acum închide ochii, inspiră profund și relaxează-te. IMAGINEAZĂ-ȚI că cineva începe să toarne apă în găleată, în vreme ce altcineva îți leagă o duzină de baloane cu heliu de cealaltă mână.

Alege hipnoza și poți să fii hipnotizat complet când mâna îți ajunge în poală. Dar deocamdată imaginează-ți doar că în găleată se toarnă apă. VEZI apa curgând în găleata ta. AUZI apa curgând în găleata ta. SIMȚI găleata că devine mai grea și tot mai grea. De fapt, începi să-ți simți brațul ca și cum ar vrea să-ți cadă drept în poală, ca să poți intra direct în starea de hipnoză. Sau poți să simți că brațul ușor devine din ce în ce mai ușor, pe măsură ce găleata devine din ce în ce mai grea.

Dacă brațul clientului i-a ajuns deja în poală, treci direct la asterixul dublu (**); în caz contrar, continuă cu ceea ce urmează înainte de a ajunge la asterixul dublu (**) când îi cade mâna..

Găleata este plină pe sfert. Fiecare sunet pe care îl auzi face ca găleata ta să se umple din ce în ce mai mult. O simți că devine din ce în ce mai grea. VEZI cum curge apa în ea. AUZI cum îți se umple găleata.

Ar fi ATÂT DE UȘOR să lași pur și simplu brațul să-ți cadă în poală, ca să poți intra în starea de hipnoză.

Acum inspiră profund și relaxează-te. Când faci acest lucru, observi că găleata este plină o treime... și ai o dorință tot mai mare să îți lași brațul să cadă. De fapt, îți simți brațul cam obosit încercând să ții sus găleata ... care acum este plină pe jumătate. Și apa continuă să curgă în ea!

Simți o dorință tot mai mare să lași brațul să-ți cadă... și când o faci, intri direct într-un somn hipnotic plăcut... te descătușezi, te relaxezi, te eliberezi.

Chiar dacă brațul este în continuare sus, fii foarte atent la cea mai ușoară coborâre a lui, de care te poți folosi. Variază-ți sugestiile în mod adecvat, folosind acest scenariu doar orientativ.

Când observi că brațul începe să coboare, găleata este aproape plină și este atââââât de grea!

În secunda în care începi următoarea afirmație, atinge palma clientului și vorbește-i foarte autoritar...

Cineva pune o piatră în găleată. ACUM DORMI!

** Cu o voce mai domoală, continuă cu următoarele...

Baloanele au dispărut. Acum lasă-ți ambele brațe să ți se odihnească confortabil în poală. Inspiră adânc și relaxează-te și mai profund. Ai o senzație foarte relaxantă, îți este din ce în ce mai ușor să te adâncești tot mai mult în relaxare. De fapt, fiecare sugestie pe care o accepți te ajută să te simți din ce înce mai profund relaxat. Lasă-ți brațele să își recapete greutatea lor normală. Le simți absolut confortabil acum, complet odihnite și relaxate.

Continuă aprofundarea stării folosind alte sugestii, după cum este necesar.

IMPORTANT: Fă o sugestie pentru normalizarea ambelor brațe pentru a preveni orice efect persistent după hipnoză! DE ASEMENEA, reține că trebuie să intervii cu această sugestie imediat după ce clientul își lasă ambele brațe să-i cadă în poală și apoi treci direct la tehnicile de adâncire a stării de hipnoză.

Tipul 5: Pierderea echilibrului

Mamele folosesc această metodă pentru a-și adormi copiii legănându-i. Această dorință înnăscută de legănare pare să nu ne părăsească, pe unii dintre noi, niciodată, fapt evidențiat de frecventa dorință de a se legăna a unor oameni, când se așază într-un balansoar.

Există unii hipnoterapeuți, puțini la număr, care folosesc balansoare cu spătarul reglabil, legănându-și încet clienții în timp ce ei aplică acest tip de inducere a stării de hipnoză odată cu relaxarea progresivă.

Charles Tebbetts nu a predat nici o tehnică de inducere a stării de transă care să folosească pierderea echilibrului. El a folosit acest tip de inducere a stării de transă drept una din cele două cărămizi pentru ceea ce numea inducerea rapidă a stării de transă.

Tipul 6: Șocul sistemului nervos

Dacă o persoană își imaginează că poate să fie hipnotizată, crede că poate să fie hipnotizată, se așteaptă să fie hipnotizată și este convinsă că îi poți induce starea de hipnoză, atunci o surpriză bruscă asociată cu o comandă dată de o manieră autoritară se concretizează de obicei cu hipnotizarea instantanee.

Charles Tebbetts a predat două tehnici de „inducere rapidă" a stării de transă, care combinau fixarea oculară, pierderea echilibrului și șocul sistemului nervos. Una dintre ele (pe care nu o voi descrie detaliat) a constituit ceea ce el numea tehnica „Gil Boyne", pentru care clientului i se cerea să stea în picioare în timpul inducerii propriu-zise a stării de transă. La cererea lui Charlie, am predat această tehnică doar când am început pentru prima oară să-i predau cursul; dar în urmă cu câțiva ani, un hipnoterapeut profesionist a uitat să-și blocheze genunchii când am făcut demonstrația la clasă și l-am ridicat de pe jos în râsetele și îngrijorarea studenților mei. De atunci, am renunțat cu totul la această tehnică.

A doua tehnică poate să fie utilă în anumite împrejurări, în contextul cabinetului și în cele câteva ocazii în care am aplicat-o în cabinetul meu, i-am fost foarte recunoscător. Este reprodusă aici exact așa cum a fost scrisă de Tebbetts (cu excepția faptului că am înlocuit cuvântul „subiect" cu cuvântul „pacient").

Inducerea rapidă a stării de transă a lui Charles Tebbetts

Așează-te astfel încât clientul să se afle în stânga ta, atingându-vă colțurile scaunelor.

Dacă poți să-mi urmezi instrucțiunile simple, nimic din afara ta nu poate să te împiedice să fii hipnotizat. Poți să te opui dacă vrei, dar nu acesta este motivul pentru care te afli aici.

Încă nu te voi hipnotiza, însă vreau să-ți arăt ce voi face. Aceasta va fi doar o repetiție.

Pune-ți mâna stângă la ceafa clientului și ține-o pe cea dreaptă la aproximativ șaizeci de centimetri în fața sa.

Acum hai să exersăm. O să te trag în față și când fac lucrul acesta, tu te îndoi din mijloc și te apleci în față până ajungi cu fruntea în palma mea dreaptă.

Trage-l UȘOR pe client în față, până când fruntea i se așează în palma ta dreaptă. În acest fel formezi un tipar muscular. Ridică-l la loc pe scaun.

Acum ești pregătit să fii hipnotizat?

Așteaptă răspunsul !

Pune picioarele pe podea. Pune palmele pe coapse și relaxează-te. Alege un punct de pe peretele din fața ta și privește fix acest punct. Nu-ți lăsa ochii să părăsească acest punct nici o secundă.

Pune mâna stângă pe umărul clientului, legănându-l ușor.

Vrei să fii hipnotizat, te aștepți să fii hipnotizat și vei fi hipnotizat.

Păstrează mâna pe umăr; continuă să-l legeni ușor.

Inspiră prelung, adânc, profund și reține aerul, reține...

Acum expiră și relaxează-te.

Inspiră din nou prelung, adânc și reține aerul mai mult de această dată...

Acum expiră și lasă-ți întregul corp să devină moale și inert.

Acum mută-ți mâna stângă de pe umărul clientului pe ceafa sa.

Numărând de la cinci la unu, pleoapele îți vor deveni tot mai grele, îți va fi tot mai greu să le ții ridicate, vor fi lipsite de vlagă și somnoroase. La unu, intri într-un somn hipnotic profund.

CINCI, pleoapele sunt grele, simți că ți se închid, sunt lipsite de vlagă și somnoroase.

PATRU, mai grele, cu fiecare număr pe care îl rostesc.

TREI, pleoapele obosite vor să se închidă acum.

DOI, la următorul număr, lasă-ți pleoapele să se închidă complet și lasă-ți fiecare mușchi și fiecare nerv din corpul tău să se relaxeze.

UNU ... ACUM DORMI!

Trage clientul în față către palma ta așa cum ați repetat, dar mai rapid și strigă-i ACUM DORMI în timp ce se deplasează între poziția inițială și poziția cu capul în palma ta.

Începe să rotești ușor capul pacientului din secunda în care ajunge cu fruntea în palma ta. în acest fel, pacientul este ușor dezorientat în vreme ce tu începi o nouă numărătoare inversă de la cinci.

În timp ce număr de la cinci la unu, tu te vei adânci cu fiecare număr pe care îl vei auzi. Cinci, eliberează-te din ce în ce mai mult. Patru, toate grijile și tensiunile dispar. Trei, te adâncești tot mai mult și mai mult cu fiecare sunet pe care îl auzi și cu fiecare respirație. Doi, acum te adâncești și mai mult. Te adâncești și mai mult în somnul tău hipnotic. Numărul unu,

acum abandonează-te complet şi fii conştient că eşti scufundat într-un somn foarte plăcut, profund, hipnotic. Îmi auzi cuvintele tot timpul, dar rămâi în starea de somn hipnotic adââââââânc, adââââââââânc.

Imediat treci la o altă tehnică de adâncire a stării de transă.

NOTĂ SPECIALĂ: Într-un balansoar cu spătarul reglabil, poţi să-i soliciţi pacientului să stea drept pe parcursul acestei tehnici de inducere şi să-l laşi apoi să cadă pe spătar, în locul palmei tale.

Tehnica de mai sus este considerată paternă; însă am urmărit-o aplicată cu aceleaşi cuvinte într-o manieră maternă, comanda apăsată „ACUM DORMI!" fiind singura sugestie paternă. Personal, utilizez această metodă rapidă de inducere a stării de transă numai în cazul pacienţilor care se opun la majoritatea celorlalte tehnici, însă m-au convins de dorinţa lor sinceră de a fi hipnotizaţi. Am folosit-o de asemenea de câteva ori cu copii, care au intervale de atenţie foarte scurte. Şi, desigur, o predau studenţilor mei. Este eficientă, însă obiectez la folosirea acestei tehnici doar pentru satisfacerea orgoliului personal al hipnotizatorului.

Unul dintre foştii mei studenţi, o asistentă medicală, a folosit în mod frecvent inducerea rapidă Charles Tebbetts (precum şi propria lui variantă de inducere rapidă) la pacienţii din spital care sufereau de dureri, pentru a-i ajuta să intre în starea de hipnoză cât mai rapid, pentru controlul hipnotic al durerii – cu rezultate excelente. De notat că recurge la controlul hipnotic al durerii numai sub supravegherea unui medic sau cu consimţământul scris al medicului curant.

Paul Durbin, doctor în ştiinţe, hipnoterapeut care a lucrat mulţi ani într-un spital din New Orleans folosea o inducere rapidă care presupunea o comandă rapidă rostită pe un ton patern în fracţiunea de secundă în care o legătură de chei cădea pe podea. Într-un alt exemplu, pacientul ţine o monedă de un sfert de dolar în palma unei mâini, cu braţul întins uşor peste marginea patului. Se dau sugestii să-şi imagineze că moneda devine din ce în ce mai grea, completând cu sugestia intrării instantanee în starea de hipnoză la căderea monedei

(combinând astfel dezorientarea mentală cu elementul surpriză).

O altă metodă de inducere rapidă este o variantă a tehnicii Elman, clientul apăsându-ţi una dintre palme în timp ce tu numeri invers, de la cinci la unu, mărind treptat presiunea în timpul numărătorii. Trage mâna rapid la „doi" cu o comandă bruscă pentru intrarea instantanee în transă (clientul se aşteaptă să se întâmple la „unu").

Observă că orice metodă rapidă de inducere a stării de transă trebuie să fie urmată rapid de tehnici de aprofundare a acestei stări.

Tehnica unică

În afara tipurilor de inducere a stării de transă descrise în acest capitol, utilizarea sugestiei posthipnotice ca inducţie (explicată în Capitolul 8) poate să fie considerată o tehnică unică ce nu corespunde nici uneia din cele şase tipuri fundamentale descrise în acest capitol – aceasta plasând-o practic în tipul al şaptelea, în care rămâne singură. Am putea s-o numim şi „surpriza bruscă" şi să o includem în categoria şocului sistemului nervos, de vreme ce predau hipnoza mai mult ca artă decât ca ştiinţă, pentru mine prea puţin contează în ce categorie plasează alţii această tehnică rapidă de inducere posthipnotică. Decide tu.

RECOMANDARE IMPORTANTĂ REFERITOARE LA ATINGERE

Multe tehnici de hipnoză predate de Charles Tebbetts presupun folosirea atingerii, pe care el a folosit-o adeseori fără a avea vreodată de suferit repercusiuni; cu toate acestea, am fost personal martor când a cerut această permisiune, în perioada în care studiam la şcoala sa, deoarece ştia şi el că există oameni cărora nu le place să fie atinşi.

De câte ori vrei să foloseşti tehnicile cu atingere în ORICE moment în timpul şedinţei de hipnoză, cere permisiunea

dinainte să începi inducerea stării de transă. Cel mai simplu mod în care poţi să ceri permisiunea, păstrând un ton pozitiv, este să spui, „Te simţi confortabil dacă eşti atins?" Dacă începi inducerea stării de transă fără să fi pus această întrebare, evită să utilizezi vreuna dintre tehnicile cu atingere pe parcursul întregii şedinţe!

Charles Tebbetts sublinia de asemenea că este foarte important ca întotdeauna să te asiguri că nu atingi într-un mod care să poată fi interpretat ca fiind senzual.

Imaginaţia este singura ta limită

Când dau examenul practic cu studenţii mei, le cer să demonstreze cu abilitate două tehnici diferite de inducere a stării de transă, aşa cum le învaţă la clasă. Însă din momentul în care sunt singuri, pot să înceapă să creeze altele noi sau să folosească altele, verificate, dar care nu le-au fost predate la cursuri. Aceste şase tipuri fundamentale de inducere a stării de transă pot să fie folosite în diferite combinaţii, limita fiind reprezentată doar de imaginaţie.

Multe cărţi descriu tehnici de inducere a stării de transă pentru cei care vor să respecte tehnicile consacrate. Printre ele se numără şi o carte excelentă, a lui Myron Teitelbaum, doctor în medicină, intitulată *Hypnosis Induction Technics*. Vreau se asemenea să recomand cu toată căldura cartea lui Dave Elman, *Hypnotherapy*, cu informaţii foarte importante pentru studenţii la hipnoterapie care sunt foarte interesaţi de viitoarea lor profesiune. Charles Tebbetts recomanda şi el cartea lui Elman, laolaltă cu *Hypnotism Today* de LeCron şi Bordeaux (acum epuizată, potrivit Amazon.com). De asemenea, o necesitate absolută pentru biblioteca oricărui hipnoterapeut practician din zilele noastre este *Hypnosis: The Induction of Conviction* de dr. John C. Hughes (Colegiul Naţional al Hipnotizatorilor). Disponibilitatea acestor cărţi începe să crească (vizitează-mi pagina web, la adresa http://www.royhunter.com/bookreco.htm).

Mai pot să adaug că propria experienţă de hipnoterapeut, de peste un deceniu, îmi spune că nu este necesar să fii un cercetător ştiinţific al tuturor tehnicilor consacrate pentru a-ţi putea îndruma cu succes clientul în hipnoză. Trebuie doar să te asiguri că stăpâneşti suficient de multe tehnici pentru a schimba rapid şi confortabil tehnicile în cazul clienţilor care nu răspund bine la cele pe care le foloseşti în mod curent. Alegerea tehnicii de inducţie trebuie să ţină seama de pacient.

VOCEA: cel mai important instrument al tău

În toate tehnicile de inducere a stării de transă pe care le foloseşte hipnoterapeutul, vocea este singurul şi cel mai important instrument.

Unii cercetători susţin folosirea unei voci monotone. În vreme ce uneori consider că este necesar să folosesc o voce monotonă, de regulă îmi reglez tonul vocii, accentuând cu pasiune anumite cuvinte. De vreme ce hipnoza este cel puţin în aceeaşi măsură o artă şi o ştiinţă, cred că adăugarea unei tuşe artistice în stilul vocal poate să amplifice gradul de captare a atenţiei clientului, cât şi sensibilitatea lui. Acest lucru amplifică de asemenea şi aprecierea cu privire la experienţa transei. Cel mai bine poţi să atingi acest obiectiv devenind competent şi încrezător în utilizarea tehnicilor pe care le stăpâneşti, lucrând intuitiv, din creierul „drept" şi fiind un simplu „operator" sau „hipnotehnician" care foloseşte precizia, într-o manieră analitică, atunci când aplică tehnicile hipnotice.

Este o adevărată plăcere să urmăreşti un maestru autentic îndrumându-şi clientul către starea de hipnoză; însă poate să fie şi plictisitor dacă acest lucru este făcut mecanic de către o persoană care vrea doar să fie perfectă. După părerea mea, ceea ce le lipsea, din punctul de vedere al înţelegerii moderne a acestui fenomen, pionierilor artei hipnotizării au compensat prin stilul artistic. (Aminteşte-ţi de Mesmer!)

La fel cum muzica interpretată cu o acuratețe perfectă poate părea „goală" în cazul unui interpret lipsit de sentimente, la fel stau lucrurile și în cazul hipnozei. Uneori, când am participat la ședințe de hipnoză realizate cu prea puțin sau chiar fără talent artistic, m-am plictisit și m-am opus, cu toate că aș fi dorit să pătrund mai adânc în starea de transă – în schimb un maestru al artei hipnozei mă poate îndruma repede în stări de transă cu adevărat profunde.

Poate că unii se vor întreba de ce mă las hipnotizat de alții. Cred că aș fi ipocrit față de profesiunea mea dacă nu m-aș folosi de instrumentele ei foarte eficiente de schimbare de câte ori simt că am nevoie de ajutor. autohipnoza este asemenea unui mușchi: poate să ridice cu ușurință un scaun, însă o canapea este mult mai ușor de mișcat dacă mă ajută cineva să o ridic.

De asemenea, folosesc instrumentele pentru a mă ajuta să predau aceste instrumente. Studenții mei trebuie să exerseze atât din postura de hipnoterapeuți, cât și din postura de clienți în timp ce învață procesul și sugestiile pentru a deveni maeștri ai acestei arte.

În cazul în care deja folosești hipnoza, însă dorești să devii un artist mai bun, gândește-te să-ți lași de-o parte mândria și să-i ceri altui hipnoterapeut să-și folosească instrumentele pentru a te ajuta să le stăpânești și tu. Până și studenții legendarului Milton Erickson trăiau nemijlocit experiența hipnozei, potrivit relatărilor lui Ronald A. Havens de la pagina 237 din cartea sa *The Wisdom of Milton H. Erickson: Hypnosis & Hypnotherapy – Înțelepciunea lui Milton H. Erickson: hipnoza și hipnoterapia*...

> *Când Erickson căuta să îi pregătească pe hipnoterapeuți, nu numai că le ținea prelegeri, îi hipnotiza. În primul rând, pentru că experiența este cel mai bun profesor, este normal să trăiești ceea ce vrei să înveți. În al doilea rând, deoarece hipnotizatorul încearcă în esență să își învețe subiectul să trăiască experiența unui anumit set de evenimente interne, este rezonabil să credem că profesorul ar fi trebuit să învețe și el să trăiască experiența acestor evenimente. Adeseori este dificil pentru cineva care nu a participat niciodată la o anumită întreprindere să le predea altora cum să o facă.*

Amin! Recitește ultima afirmație. Însă acum, înainte să ne gândim să îndrumăm pe cineva în starea de hipnoză, trebuie să știm cum să-l trezim pe client într-un mod corect din starea de transă.

Trezirea

Acest exemplu de scenariu pentru trezirea din starea de transă este plasat în mod special la sfârșitul acestui capitol, astfel încât să fie ușor de găsit. Însă mai înainte de toate, sunt importante câteva recomandări atât pentru novici, cât și pentru veterani... Evitați trezirea bruscă sau abruptă, cu excepția situațiilor de urgență, deoarece este posibil ca clientul să se simtă la fel cum te-ai simți și tu dacă ai fi trezit brusc din ațipeală. Rezultatul trezirii prea bruște poate să fie o amețeală de moment și/sau o ușoară durere de cap. Eu numesc această stare „mahmureală hipnotică".

Recomandarea mea este ca trezirea din starea de transă să dureze cel puțin 30 până la 45 de secunde. Adeseori îmi asigur un timp dublu – și uneori chiar mai mult pentru un client care se află într-o stare de transă foarte profundă. De asemenea, pentru a crește probabilitatea răspunsului, ridică tonul vorbirii sau volumul și mărește puțin ritmul. Dacă trezirea se face printr-un monolog, este posibil ca clientul aflat într-o stare de transă profundă să nu răspundă.

Numărătoarea este de asemenea importantă. Dacă numeri invers la inducerea stării de transă și/sau la adâncirea ei, numără normal la trezire (ca în scenariul care urmează). Dacă preferi să numeri normal la inducerea stării de transă și/sau la adâncirea ei, atunci inversează sensul numărătorii la sugestiile de trezire. Dacă nu faci acest lucru, este posibil ca clientul tău să se adâncească și mai mult în starea de transă, în loc să se trezească. Iar cea mai bună cale să-ți amintești care este sensul numărătorii este să alegi în funcție de preferință și să fii consecvent cu tine însuți!

Scenariul pentru trezirea din starea de transă prezentat aici este reprodus identic după Charles Tebbetts, cu excepția ultimei fraze „Trei..." (despre șofatul alert) care a fost adăugată

în 1988. Este un scenariu de trezire excelent pentru majoritatea utilizărilor nonterapeutice ale hipnozei. Pentru hipnoterapie, s-ar putea să vrei să iei în considerare adăugarea unor sugestii pozitive suplimentare.

Scenariul de trezire al lui Charles Tebbetts

Acum voi număra de la unu la cinci și apoi voi spune „complet conștient". La cinci, îți lași pleoapele să se ridice și ești calm, proaspăt, relaxat, pe deplin conștient și normal din toate punctele de vedere.

Unu ... Încet, calm, ușor, blând, revii la starea ta obișnuită de conștiență.

Doi ... Fiecare mușchi și nerv din corpul tău este relaxat, fără vlagă și relaxat – și te simți extraordinar de bine.

Trei ... Din cap până în picioare, te simți perfect din toate punctele de vedere... perfect fizic, alert mental și senin emoțional... și când ajungi la volanul mașinii tale, ești absolut alert din toate punctele de vedere, reacționând adecvat la fiecare și la toate situațiile din trafic.

Numărul patru. Începi să-ți simți ochii strălucitor de limpezi, ca și cum te-ai fi spălat într-un izvor proaspăt de munte. La următorul număr pe care îl voi rosti, lasă-ți pleoapele să se deschidă și ești calm, odihnit, împrospătat, absolut conștient și te simți bine din toate punctele de vedere.

Numărul cinci. Acum deschizi pleoapele. Ești absolut conștient din nou. Inspiră adânc, umple-ți plămânii cu aer și întinde-te.

Pentru novice: exersează cel puțin una dintre aceste tehnici de inducere a stării de transă și scenariul de trezire înainte să citești mai departe această carte. (NOTĂ: dacă intenționezi să folosești hipnoterapia în scopuri profesionale, solicită o pregătire competentă!)

Din momentul în care consideri că ai ajuns la un nivel de competență cu cel puțin una dintre tehnicile de inducere a stării de transă, poți învăța tehnicile de aprofundare. Pe de altă parte, îți sugerez să alegi cel puțin o tehnică de confuzie

mentală pe care să o stăpânești, alături de tehnica dezorientării mentale pe care am prezentat-o. De asemenea, înțelept este să stăpânești eventual și o tehnică de inducere a stării de relaxare, precum și o tehnică de inducere rapidă a stării de transă. Pe urmă, exersează, exersează, EXERSEAZĂ!

Capitolul 6
ADÂNCIREA STĂRII DE HIPNOZĂ

După ce ai indus starea de transă, de obicei este necesar să îți îndrumi clientul mai profund în starea hipnotică, pentru a contribui la validarea experienței, precum și pentru reducerea la minimum a posibilității ca acesta să se trezească complet prea repede.

Recunoașterea stării de transă

O persoană aflată în starea de transă devine foarte relaxată și de obicei prezintă o respirație diafragmatică lentă. În mod normal, rata pulsului se reduce și este posibil să apară o umezire și o înroșire a albului ochilor. Pot să se producă fluturări ale pleoapelor și/sau mișcări oculare rapide; sau este posibil ca globii oculari să se dea peste cap. Chipul se relaxează, căpătând un aspect lipsit de expresie, pe care mulți îl numesc „mască hipnotică". De obicei, clientul care intră în starea de hipnoză elimină aerul printr-o expirație prelungă, profundă, adeseori numită „oftatul hipnotic".

Persoana hipnotizată începe apoi să răspundă foarte ușor la sugestii și indicații; și chiar dacă poate să prezinte o selectivitate a sugestiilor la care răspunde, acceptarea este de obicei – și frecvent – automată, cu excepția cazurilor în care este vorba despre o dorință emoțională de a se opune. Acest răspuns „automat", care adeseori este rezultatul sugestiilor, este probabil și motivul pentru care atât de mulți oameni au presupus în mod eronat că hipnotizatorul controlează mintea persoanei respective.

Există diferite niveluri ale profunzimii hipnozei, fiecare având semnele însoțitoare normale. Nu se vor manifesta toate aceste semne – și unele pot să apară la alte nivele decât cele normale – însă este vorba despre niște semne comune, care indică cel puțin că s-a atins o ușoară stare de transă.

Hai să discutăm diferitele semne ale hipnozei, laolaltă cu diferitele niveluri ale transei hipnotice, înainte să trecem la câteva tehnici propriu-zise de adâncire a stării de transă.

Profunzimile hipnozei

Opiniile variază în legătură cu numărul nivelurilor de profunzime a stării de hipnoză, precum și în ceea ce privește dovezile pentru fiecare nivel în parte.

Îți mai amintești discuția noastră despre dr. Charcot, de la Capitolul 3? Împreună cu studenții de la academia sa, a reușit să dovedească faptul că există mai multe stadii ale hipnozei și că o persoană hipnotizată poate să prezinte mai multe simptome diferite și să treacă diferite „teste" la fiecare nivel.

Denumirile și definițiile pe care le-a dat Charcot celor trei profunzimi diferite ale stării de transă au devenit standarde acceptate și au supraviețuit până în zilele noastre. Diferiți hipnotizatori folosesc alte scări formate din patru, cinci, șapte sau chiar mai multe stadii ale profunzimii stării de transă, însă scara în trei trepte concepută de Charcot este în continuare cea mai practică. Denumirile pe care Charcot le-a dat stadiilor, în ordine, sunt LETARGIA, CATALEPSIA și SOMNAMBULISMUL.

Adeseori se mai folosesc și denumirile *ușoară, medie* și *profundă* (în aceeași ordine). Chiar și alte scări cuprind aceste nivele fundamentale, cum ar fi celebra scară Davis-Husband a profunzimii hipnotice, scara LeCron-Bordeaux și așa mai departe.

Cu toate că Charles Tebbetts a fost de acord cu cele trei stadii larg acceptate ale lui Charcot, el și-a întemeiat descrierea diferitelor nivele ale profunzimii stării de transă pe sistemul LeCron-Bordeaux de indicare a profunzimii nivelelor de hipnoză. (Nivelele și indiciile de profunzime sunt detaliate în cartea lui LeCron și Bordeaux, intitulată *Hypnotism Today*). El a inclus stadiul hipnoid (o stare foarte superfi-

cială) în descrierea stadiilor hipnozei, atât în prezentările la clasă, cât şi în cartea sa, *Miracles on Demand*.

Stadiul hipnoid este considerat a fi pus în evidenţă printr-o profundă relaxare fizică, ochii închizându-se şi pleoapele adeseori fluturând pentru un timp. Există o anumită letargie a minţii, iar persoana care se află în acest stadiu este posibil să-şi simtă membrele grele. Rareori le menţionez această stare clienţilor mei, deoarece prefer să consider că face parte din stadiul uşor.

Stadiul uşor

În stadiul uşor (sau letargic), persoana respectivă manifestă o relaxare fizică foarte profundă, respirând mult mai lent. Poate să simtă o îngreunare sau o uşurare a întregului corp, precum şi o disponibilitate foarte redusă de a se mişca, vorbi sau gândi. (Unii numesc această stare letargie parţială a minţii.) Se mai manifestă de asemenea şi o creştere a conştientizării a tot ceea ce percep cele cinci simţuri, astfel încât este posibil ca un client analitic să fie mult mai conştient de zgomotele de fundal sau de mirosul de usturoi sau de alcool al respiraţiei! Este posibil să se manifeste catalepsia ochilor şi membrelor, inhibiţia grupelor musculare mici, precum şi o disponibilitate mai mare de răspuns la sugestii.

Stadiul mediu

În stadiul mediu de transă (care mai este denumit şi stadiu cataleptic), persoana respectivă poate să răspundă la sugestiile de iluzie, ca de exemplu că vede un lucru care nu este real sau nu vede un lucru care este real. În stadiul mediu, clientul poate să aibă iluzii kinestezice (inhibiţii musculare totale, ca de exemplu imposibilitatea de a-şi îndoi braţul), amnezie parţială şi anestezia mâinii (mâna este atât de amorţită, încă nu este percepută niciun fel de durere), convingerea fermă că se află în starea de transă – cu toate că unora dintre clienţi le este dificil să o descrie.

Stadiul profund

În stadiul profund sau al somnambulismului, clientul are capacitatea de a deschide ochii fără ca acest lucru să afecteze nivelul transei şi poate să prezinte mişcări necontrolate ale globilor oculari, precum şi senzaţii profunde de lumină sau de plutire. Este posibil ca pupilele să fie dilatate. Poate să apară amnezia hipnotică completă, precum şi amnezia sugestiilor posthipnotice care, dacă sunt acceptate, pot în continuare să fie urmate după ieşirea din transă. În cursul somnambulismului, clientul poate să aibă tot felul de iluzii, inclusiv unele foarte vii, fiind foarte posibil ca o asemenea iluzie să continue un timp limitat şi după părăsirea stării de hipnoză.

Clientul poate să-şi controleze funcţiile involuntare ale corpului, cum ar fi ritmul inimii, tensiunea arterială şi digestia. (Fii atent, în orice caz, să eviţi să dai sugestii medicale dacă nu eşti licenţiat pentru aceasta şi dacă nu eşti autorizat de un medic!) Aceasta este cea mai favorabilă stare pentru anumite tehnici de hipnoterapie descrise în Partea a II-a a acestei cărţi, cum ar fi regresia în vârstă şi pentru revenirea amintirilor uitate, precum şi pentru tehnicile terapeutice eficiente pe părţi, duse în legendă de Charles Tebbetts.

Dincolo de somnambulism...

Dave Elman a descris o stare şi mai profundă în cartea sa *Hypnotherapy*, (Westwood Publishing), pe care a numit-o starea Esdaile. În Capitolul 13 el face o trecere în revistă interesantă a antecedentelor istorice, incluzând instrucţiuni detaliate privind inducerea stării Esdaile, ca şi pentru readucerea clientului din această stare.

Această stare, căreia i-a dat numele dr. James Esdaile, un medic din secolul al nouăsprezecelea, care a făcut intervenţii chirurgicale în India folosind această stare de hipnoză profundă pentru anestezierea pacienţilor săi. (Unii experţi folosesc alte denumiri pentru această stare.)

Persoana hipnotizată care ajunge în starea Esdaile îţi aude toate sugestiile dar se simte prea leneşă să răspundă la vreuna

dintre ele. Dacă îți îndrumi un client până în această stare, este posibil să te confrunți cu opoziția lui la sugestiile de trezire. Dacă se întâmplă așa ceva, este necesar să folosești o numărătoare de trezire mult mai lungă. Spune-i când începi numărătoarea că, dacă vrea să mai ajungă vreodată la această profunzime, să se mai bucure de pace, confort, siguranță și să-și mai poată aminti tot ceea ce dorește, este IMPERATIV să se trezească. Pe urmă ridică dramatic volumul vocii, viteza și tonul vocii în timp ce numeri.

Potrivit lui Elman, un client din câteva mii va intra spontan în această stare profundă. După doi ani de activitate privată de hipnoterapie, acest lucru i s-a întâmplat unia dintre clienții mei în partea de încheiere a unei ședințe. Când nu a răspuns pentru a doua oară la instrucțiunile mele de trezire, i-am atins mâna și i-am spus tare, „A sosit vremea să te trezești!" Chipul ei – era o femeie – a păstrat masca hipnotică și a început să sforăie. Din fericire, mi-am amintit instrucțiunile lui Elman, așa cum sunt enumerate mai sus și m-am simțit foarte ușurat când au dat rezultate! Clienta mi-a spus că a auzit fiecare cuvânt, însă nu a avut nici un fel de senzație, în afara unei euforii totale – și pentru moment pur și simplu nu a vrut să se întoarcă. În schimb mi-a spus că a știut că trebuia să se întoarcă, atunci când i-am spus că nu ar mai fi putut să ajungă vreodată în starea aceea atât de profundă, dacă se opunea trezirii.

Charles Tebbetts nu a scris despre starea Esdaile în manualul său, însă a discutat-o în cursurile susținute la Edmonds. Uneori le demonstrez studenților mei această stare.

LeCron și Bordeaux au definit nivelul profund al hipnozei ca fiind starea plenară de transă, în cursul căreia subiectul trăiește o stare de stupoare în care este inhibată orice fel de activitate spontană. A mai fost numită și starea de comă de către unii experți, inclusiv Walter Sichort, care a demonstrat această stare la convențiile naționale ale hipnotizatorilor în fața unui mare număr de hipnoterapeuți din întreaga țară.

Sichort, care a predat hipnoza multor medici din întreaga țară, credea că există stări profunde chiar mai adânci decât

transa plenară. Și într-adevăr, l-am văzut făcând demonstrație cu o stare atât de profundă la New York, în 1989, încât atunci când voluntarul a căzut accidental de pe scaun și s-a lovit la cap destul de puternic de un colț al podiumului, nu a mișcat nici un mușchi! Pe urmă, printr-o sumă de sugestii posthipnotice bine formulate enunțate de Sichort, voluntarul nu numai că a ieșit din starea de hipnoză fără nici un cucui, dar nici măcar nu-și amintea conștient că se lovise la cap.

Rămâne în continuare o chestiune de opinie personală, dacă acest om s-a aflat într-o transă plenară, în starea Esdaile – sau chiar într-o stare mult mai profundă. Din nou, dă-mi voie să afirm că opiniile variază în privința numărului nivelelor de hipnoză, fiind o temă mai curând subiectivă decât obiectivă. În urmă cu mai mulți ani am văzut un grafic pe care profunzimea hipnozei era împărțită practic în douăzeci de nivele. Charles Tebbetts considera că majoritatea oamenilor preferă să aibă totul etichetat, pus ordonat pe categorii și reprezentat pe grafice; însă și el credea că aceasta tinde să-i prindă pe oameni în capcana evitării faptului că există întotdeauna excepții.

Cu excepția situației în care efetuezi cercetări științifice în domeniul hipnozei, poți pur și simplu să decizi care sunt metodele de definire a profunzimii hipnozei care îți plac cel mai mult și să acționezi în consecință. Odată cu experiența, este posibil să îți descoperi o mare abilitate de a recunoaște profunzimea transei după calitatea răspunsului pe care ți-l dă clientul.

Cred, la fel ca și mentorul meu, că rezultatele la sugestiile făcute sunt cu mult mai importante decât să încerci să măsori cu precizie profunzimea transei obținute. Acest lucru este adevărat mai cu seamă pentru orice artist al hipnozei, care practică hipnoterapia centrată pe client; cu toate că numeroase aplicații medicale ale hipnozei pot să impună ca pacientul să se afle cel puțin în starea de somnambulism pentru a obține cele mai bune rezultate – ceea ce necesită o mai mare abilitate a hipnotizatorului de a măsura mai exact profunzimea transei hipnotice.

Unele cărți care cartografiază profunzimea transelor hipnotice afirmă că există un anumit procentaj de oameni care sunt „nesusceptibili" pentru hipnoză. În cazul în care există o opoziție totală din partea clientului fără un motiv aparent, nu înseamnă în mod obligatoriu că clientul tău este, practic, „nesusceptibil".

Cu toate că lipsa totală de reacție se poate datora lipsei de competență artistică a hipnotizatorului și/sau lipsei de înțelegere din partea clientului (care poate să fie sau nu rezultatul unei discuții pre-hipnotice inadecvate) și/sau lipsei de încredere sau a unui raport hipnotizator-client, ori pur și simplu stării clientului din acea zi, nu există nici o posibilitate neplăcută; potențialul tău client poate să fie victima unei „peceți hipnotice" lăsată de un alt hipnotizator, care a vrut ca nimeni altcineva să nu o mai poată hipnotiza pe persoana respectivă. Mai grav chiar de-atât, este posibil ca clientul respectiv nici măcar să nu-și amintească să fi primit vreodată o asemenea sugestie! Această practică total lipsită de etică este discutată în Capitolul 9 al cărții, laolaltă cu o cale potențială de anulare a răului comis.

Cum se poate adânci starea hipnotică

Sfârșitul acestui capitol este dedicat prezentării și explicării tehnicilor de adâncire a transei hipnotice, așa cum au fost ele predate de Charles Tebbetts.

Numărătoarea inversă (sau directă)

Sugerează-i clientului că în timp ce tu numeri invers de la cinci la unu (ori de la zece la unu), cu fiecare număr pe care îl rostești tu, el se adâncește tot mai profund în starea de transă.

CINCI ... te adâncești tot mai mult cu fiecare număr, te relaxezi complet. PATRU... tot mai adânc și mai adânc, te relaxezi în starea de hipnoză. TREI ... tot mai adânc și mai adânc, te adâncești tot mai mult cu fiecare număr. DOI ... tot mai adânc și mai adânc, într-o relaxare hipnotică plăcută. UNU ... te adâncești, tot mai jos, mai adânc, mai adânc, mai adânc, mai adânc. Adânc de tot și profund relaxat.

Brațul moale (tehnica Dave Elman)

Mentorul mei îi recunoștea lui Dave Elman meritul pentru conceperea acestei tehnici. (Pentru cei interesați, Gerald Kein de la Omni Hypnosis, Florida, continuă cercetările regretatului Dave Elman.) Ridică brațul clientului de degetul mare sau de încheietura mâinii, mișcându-l înainte și înapoi și spunându-i:

Lasă-ți brațul să devină din ce în ce mai moale și mai liber. Imaginează-ți că îl simți ca o cârpă udă... moale și liber, exact ca o cârpă udă. Când îi dau drumul în poala ta, lasă-te să te adâncești de ZECE ORI MAI MULT!

Dă drumul brațului clientului când expiră și spune-i imediat:

Acum, ADÂNCEȘTE-TE DE ZECE ORI MAI PROFUND.

Dacă clientul încearcă să te ajute ridicând brațul, mișcă-l în sus și în jos, înainte și înapoi și accentuează în continuu să-l lase moale, să-l simtă ca o cârpă udă, spunându-i:

Lasă-mă să susțin eu întreaga greutate a brațului tău... și când îi dau drumul în poala ta, lasă-l să cadă ca o cârpă udă și apoi ADÂNCEȘTE-TE DE ZECE ORI MAI MULT.

REPETĂ cu celălalt braț. Când folosești această tehnică, ridică brațul clientului apucându-l fie de degetul mare, fie de încheietura mâinii, cuprinzând și o parte din palmă, ca să eviți să-i dai o senzație de disconfort. Dacă este posibil, dă-i drumul la braț când expiră.

Adâncirea prin reinducere

Exemplu de fixare oculară (tehnică predată de Charles Tebbetts):

Când îți cer să deschizi ochii, vreau să te uiți la inelul meu, ținând privirea FIXĂ pe inelul meu (stilou, creion etc.). și mai vreau să stabilim un semnal între noi, ca atunci când trosnesc din degete și spun cuvintele „ACUM DORMI!" tu să închizi

ochii din nou și să intri și mai PROFUND în starea de hipnoză. Acum, deschide ochii și uită-te la inelul meu.

Ține-ți inelul (stiloul, creionul, unghia etc.) la aproximativ treizeci până la șaizeci de centimetri în fața ochilor clientului, deplasându-l la un unghi de aproximativ 45 de grade deasupra planului său vizual. Mișcă-l sub planul vizual, spunându-i:

Când îmi privești inelul, simți că ți se închid ochii – așa (trosnește din degete) ACUM DORMI! Inspiră profund și adâncește-te de zece ori mai mult.

Fă o pauză suficient de lungă pentru ca clientul să poată inspira adânc și apoi continuă:

De fiecare dată când deschizi ochii, ai nevoie de un efort mai mare – și simți o dorință din ce în ce mai mare să-i închizi la loc. acum, deschide-i din nou și uită-te la inelul meu.

Repetă procesul de mai înainte de mai multe ori, urmărind indiciile de oboseală oculară – umezirea ochilor etc.

NOTĂ: poți să folosești orice tehnică eficientă de inducere a stării de transă ca tehnică de adâncire a acesteia – astfel, Charles Tebbetts ne învăța că repertoriul tehnicilor de adâncire a stării de transă este cel puțin la fel de mare ca repertoriul tehnicilor de inducere a stării de transă.

Împingerea ușoară a umerilor

Charles Tebbetts numea această tehnică tehnica de împingere a umerilor.

Explică-i clientului:

Când trec în spatele tău și îți împing umerii ușor, vreau să te relaxezi și mai profund.

Treci în spatele clientului, punându-ți mâinile ușor pe umerii săi. Nu apăsa până când expiră! Continuă...

Acum, inspiră profund... ține-ți respirația... Acum expiră... (Apasă umerii în timpul expirației.) Acum adâncește-te mai mult ca niciodată!

Repetă acest proces de trei ori, odihnindu-ți mâinile ușor pe umerii pacientului între apăsări.

În cazul tehnicii de mai înainte, este important să-ți ții mâinile nemișcate între apăsări. Masarea spatelui sau a umerilor clientului poate să i se pară fie amenințătoare, ori atât de plăcute, încât să vrea să continui – distrăgându-i atenția de la hipnoză. De asemenea, pentru a evita orice fel de percepții greșite, trebuie să procedezi cu multă băgare de seamă când aplici această tehnică în cazul unui client de sex opus.

Levitația brațului, atât cu sugestii directe, cât și cu sugestii indirecte

Charles Tebbetts a predat această tehnică la clasa mea, în 1983. Cred că este o variantă a unei tehnici similare pe care a împrumutat-o de pe o înregistrare video a dr. Milton Erickson, pe care a și prezentat-o, de altfel, în tipul cursului meu de hipnoterapie din perioada respectivă.

Dacă vrei să te adâncești și mai mult în starea de relaxare, te poți simți și mai bine dacă ridici brațul tot mai sus. Fiecare mișcare a brațului tău în sus îți face întregul corp să se adâncească tot mai mult în starea de relaxare. Întregul braț devine din ce în ce mai ușor, la fel de ușor ca un fulg care plutește în aer și dacă vrei cu adevărat să te adâncești și mai mult în starea de relaxare, poți lăsa brațul să se ridice.

Fiecare mișcare a brațului tău în sus te face să te bucuri de o senzație minunată de confort. Cu fiecare mișcare a brațului care se ridică, îți vei spune, „Mă relaxez și mai mult."

Simte cum te adâncești și mai mult în starea de relaxare cu fiecare inspirație, cu fiecare bătaie a inimii, adâncindu-te și mai mult sau pur și simplu lăsându-te complet liber.

Acordă-i clientului câte treizeci de secunde de liniște de mai multe ori pe parcursul acestei proceduri. Când are brațul întins în sus, la un unghi oarecare față de corp, spune-i:

Acum ești cu mult mai adâncit în starea de hipnoză decât erai în urmă cu câteva momente. Voi număra până la trei și când voi rosti „trei", brațul îți va cădea în poală. În momentul în care cade, vei fi de zece ori mai relaxat. Unu... doi... trei... DE ZECE ORI mai relaxat.

Sugestia frecventă

În afara utilizării tehnicilor specifice de sugestie pentru adâncirea nivelului de hipnoză, hipnotizatorul poate să mai folosească sugestia frecventă, directă sau indirectă, ca clientul să se adâncească tot mai mult și mai mult în starea de transă, ca în exemplele următoare:

Alege o stare mai profundă de hipnoză, DOREȘTE-ȚI o stare mai profundă de hipnoză și TE VEI ADÂNCI tot mai mult cu fiecare sugestie pe care o accepți.

Inspiră adânc, relaxează-te și adâncește-te și mai mult sau eliberează-te.

Poți să te adâncești și mai mult de-acum, ori te poți surprinde când te abandonezi hipnozei totale.

Fiecare sugestie pe care o accepți te adâncește tot mai mult sau mai complet într-o stare de liniște hipnotică.

Cu cât te adâncești mai mult, cu atât te simți mai bine.

Este foarte plăcut să te abandonezi complet, tot mai adânc, în această stare de liniște.

Conștientul tău se poate relaxa complet și subconștientul este liber... să răspundă vocii mele.

Sunetul vocii mele poate să te adâncească din ce în ce mai mult în starea de hipnoză, până când te trezesc.

Cu cât te adâncești mai mult, cu atât mai mult vrei să te adâncești, sau poți să te abandonezi pur și simplu stării de transă totală.

Întregul tău corp răspunde la ideea de relaxare.

Întotdeauna este o experiență deosebit de plăcută, calmantă, profund relaxantă, să fii hipnotizat.

Îți este foarte ușor să răspunzi la vocea mea... abandonându-te, relaxându-te și eliberându-te.

Și așa mai departe...

Cum rămâne cu imagistica îndrumată pentru adâncirea stării de hipnoză?

Numeroase tehnici încorporează imagistica îndrumată și/sau imagistica programată, în scopul adâncirii stării de hipnoză, cum ar fi coborârea unor trepte, coborârea cu liftul etc. În vreme ce toate tehnicile de mai înainte (sau variantele lor) pot să fie foarte eficiente în cazul unor oameni, nu există o tehnică anume care să dea rezultate la toți oamenii, de fiecare dată.

Una din imaginile mele preferate este să mă imaginez coborând cu ascensorul. Deoarece pentru mine este foarte eficient să mă imaginez coborând cu ascensorul, am încorporat ascensorul în numărătoarea inversă când am început hipnoza profesională. Apoi, în decurs de numai câteva săptămâni de profesat, o clientă care a intrat destul de repede și de ușor în starea de hipnoză și-a încheiat transa brusc, cu cuvintele, „Urăsc ascensoarele!" După mai multe încercări lipsite de succes de a restabili o relație hipnotică cu ea, i-am returnat banii și i-am recomandat un alt hipnotizator. Așadar, s-ar putea spune că am făcut o investiție financiară în conștientizarea faptului că este înțelept să îl întrebi pe client care este atitudinea lui față de ascensoare (sau trepte, păduri, apă, lumini, cer, zona rurală etc.) înainte de a încorpora aceste elemente în imagistica îndrumată – deoarece numeroși oameni

au reacţii fobice la locuri şi lucruri care altora pot să le facă o mare plăcere.

Am avut surprize neplăcute şi în privinţa tehnicilor de adâncire a stării de hipnoză care încorporează coborârea scărilor. De ce? Pentru că eu cobor un rând de trepte în câteva secunde şi nu în câteva minute. În timp ce hipnotizatorul îmi cere să cobor prima treaptă şi să mă uit împrejur, eu cobor până jos şi aştept nerăbdător următoarea tehnică de adâncire a stării de hipnoză. În primul rând, nu sunt o persoană foarte vizuală – aşadar nu mă opresc să mă uit împrejur. În al doilea rând, dacă durează prea mult ca facilitatorul să ajungă acolo unde eu mă aflu deja, starea mea de transă hipnotică s-a dus de mult. Cu toate acestea, cunosc oameni care răspund foarte bine la imagistica îndrumată care presupune coborârea treptelor ca tehnică de adâncire.

Charles Tebbetts a folosit cândva o imagine scurtă a unei poteci în pădure, cu sunetele pădurii şi chiar m-am identificat cu această imagine. Dezvoltând pe marginea tehnicii lui, am combinat-o cu confuzia mentală, solicitându-i clientului să caute numere ca şi cum s-ar afla pe o potecă din pădure autoîndrumată; numai unele dintre numere lipsesc. Încorporând un pârâu, o cascadă, flori sălbatice, păsări care cântă în copaci, o briză uşoară etc., rezultă o călătorie plăcută într-o pădure de linişte hipnotică plăcută. De câte ori folosesc această imagine, mă asigur că clientului respectiv îi face plăcere să se plimbe în pădure!

Din nou, la fel ca în cazul oricărei tehnici hipnotice, foloseşte numai acele tehnici de adâncire a stării hipnotice care te-ar face pe tine să te simţi confortabil dacă ar trebui să răspunzi la ele, dacă te-ai afla în locul clientului. Echilibrează-ţi decizia conştientizând că ceea ce-i place şi nu-i place clientului tău, poate să difere de ceea ce-ţi place şi nu-ţi place ţie. Unul dintre studenţii mei nu a făcut acest lucru la clasă şi a folosit imaginea programată a legănatului uşor într-o barcă ca tehnică de adâncire a stării hipnotice. Clientul s-a trezit brusc, singur, din hipnoză şi i-a strigat, „Am rău de mare!" şi s-a repezit la uşă. Cred că ghiceşti continuarea acestei întâmplări.

De câte ori este posibil, solicită-i unui alt hipnotizator să folosească o tehnică pe tine, dacă vrei ca la rândul tău, tu să o încerci pe alţii. De asemenea, dacă ai citit până aici fără să fi trecut vreodată printr-o experienţă de hipnoză, te sfătuiesc să trăieşti personal această experienţă, cu un hipnoterapeut acreditat şi cu experienţă.

Cu toate că un om de ştiinţă care studiază hipnoza nu trebuie neapărat să trăiască această stare (şi nici medicul licenţiat care foloseşte aplicaţiile medicale ale hipnozei), cred că un hipnoterapeut profesionist trebuie să treacă prin experienţa hipnozei dacă vrea să fie cu adevărat eficient şi credibil în această meserie.

Pentru a fi un bun artist, trebuie să cunoşti arta atât ca interpret, cât şi ca beneficiar! Un neurolog de la cursurile mele era la fel de dornic să se lase hipnotizat de alţi studenţi, ca şi să îi hipnotizeze el pe alţi studenţi din grupa lui; şi chiar i-a rugat să i se adreseze cu numele mic. Atitudinea lui a făcut onoare branşei medicale.

Dacă te temi să laşi pe altcineva să te îndrume în starea de hipnoză, poate că ar trebui să afli de ce şi apoi să rezolvi această opoziţie din partea ta. Dacă opoziţia ta faţă de hipnoză se datorează faptului că crezi că altcineva va ajunge să-ţi „controleze" mintea, după părerea mea, hipnotizarea altora nu este nici pe departe o ocupaţie pentru tine!

Indiferent dacă eşti deja hipnoterapeut profesionist sau studiezi doar hipnoza, ori eşti un cititor curios, căruia i-a ajuns în mâini cartea mea, te rog să EXPERIMENTEZI starea de hipnoză, în cazul în care intenţionezi ca vreodată să hipnotizezi pe cineva. Îţi eşti dator acest lucru ţie însuţi, precum şi tuturor celor pe care îi îndrumi în această stare!

Capitolul 7
TESTAREA ÎN TIMPUL HIPNOZEI

Unii cercetători ai hipnozei au utilizat controlul stării hipnotice ca mijloc de a „testa" profunzimea stării de transă a clienților lor. Adeseori se numesc „sugestii de provocare", deoarece sunt practicate pentru a ajuta persoana aflată în starea de hipnoză să se adâncească și mai mult în această stare după acceptarea sugestiei de provocare. De asemenea, îl ajută pe hipnotizator să estimeze profunzimea stării de hipnoză.

Pe de altă parte, ca și în cazul testelor de sugestibilitate, mai există un beneficiu centrat pe client pentru administrarea acestui gen de sugestii. Charles Tebbetts a recunoscut acest fapt și a numit la modul general aceste sugestii „de provocare", folosind denumirea generică de „factori de convingere" hipnotici, deoarece îi ajută pe hipnotizatori să convingă clientul că într-adevăr **trăiește starea de hipnoză.**

Care sunt beneficiile testării pentru client?

Majoritatea oamenilor care intră în starea de hipnoză pentru prima oară, nu recunosc această stare ca atare, din cauza concepțiilor greșite. Știu unde se află și aud tot ce li se spune; și pentru că știu că ar putea să părăsească această stare în orice moment ar dori, adeseori nu reușesc să accepte faptul că realmente s-au aflat în starea de hipnoză.

După cum am menționat mai înainte, fiecare „factor de convingere" acceptat de client îl ajută pe acesta să se adâncească și mai mult în starea de hipnoză și să-și valideze experiența transei hipnotice. Mai mult de-atât, după cum s-a descoperit pe cale științifică, testarea îi asigură hipnotizatorului un indiciu cu privire la profunzimea stării de hipnoză – o informație la fel de importantă pentru hipnotizator, pe cât este de importantă și pentru clientul său, anterior trecerii

de la tehnicile de inducere a stării de hipnoză, la tehnicile de hipnoterapie.

În acest capitol sunt prezentate șase tehnici; patru sunt prezentate exact așa cu erau predate de către Charles Tebbetts (cu excepțiile menționate) – iar cea de-a cincea și șasea sunt variante ale levitației brațului, pe care le folosesc adesea cu clienții mei. Ca și în cazul altor tehnici fundamentale, numărul real al testelor hipnotice este limitat exclusiv de imaginație; însă te rog să dai numai sugestiile pe care le-ai accepta și tu fără niciun fel de reținere, dacă ai inversa rolurile cu clienții tăi.

Testul de catalepsie oculară

De obicei, Tebbetts folosea mai întâi acest test obișnuit de „convingere" deoarece implică doar mușchii mici care controlează pleoapele. Spune-i clientului că în timp ce tu numeri de la cinci la unu, pleoapele i se închid din ce în ce mai strâns.

Acum, din moment ce ai pleoapele închise, vei simți că se închid strâns. În timp ce număr de la cinci la unu, cu fiecare număr pe care îl rostesc, pleoapele tale se strâng și mai tare.

Unii terapeuți (inclusiv Charles Tebbetts) au amplificat răspunsul prin atingerea frunții pacientului, în centru, pe linia părului, exact în acest moment – și apoi, în timpul numărătorii, coborând degetul tot mai jos pe frunte până când, la numărul unu, degetul ajunge pe șaua nasului. (Eu personal nu am inclus atingerea în cazul acestei tehnici; însă am considerat necesar să venerez memoria maestrului meu, menționând aici acest element de atingere pe care l-a introdus el.)

CINCI ... pleoapele taleîncep să se închidă mai strâns de-acum. PATRU ... pleoapele tale se închid tot mai strâns cu fiecare număr pe care îl rostesc. TREI ... închide-le și mai strâns acum. DOI ... imaginează-ți că sunt lipite! UNU ... sunt închise atât de strâns, încât chiar dacă ai ÎNCERCA să le deschizi, ai DESCOPERI că se închid și mai strâns. Încearcă să le testezi, și vei constata că vor să stea închise... Acum relaxează-ți toți mușchii care îți controlează pleoapele. De

fapt, relaxează-ți complet întregul corp și lasă-te adâncit tot mai mult în hipnoză.

Charles Tebbetts ne învăța că aceste cuvinte, „încearcă" și „descoperă", sunt foarte importante, pentru că îl ajută pe client să răspundă la factorul de „convingere" sau la test. Cuvântul „încearcă" denotă un eșec al subconștientului; prin urmare, când îți începi sugestia cu cuvântul „încearcă", subînțelegi că pacientului îi va fi dificil sau imposibil. Folosirea cuvântului „descoperă" este de asemenea importantă, deoarece este un cuvânt pozitiv. Copiilor le place la nebunie să descopere lucruri; și acest cuvânt conține această calitate copilărească, pe care cu toții o avem și o păstrăm în subconștient. Mai mult de-atât, de vreme ce majorității oamenilor „testele" nu le fac plăcere, unii clienți pot chiar nici să nu încerce să-și „testeze" pleoapele. Regretatul Arthur Winkler profita de avantajul acestui fapt și folosea un limbaj diferit în cazul testului de închidere a ochilor:

Testează-i și asigură-te că rămân închiși.

Mie îmi place să completez afirmația de mai înainte de câte ori fac acest test. (Notă: utilizarea cuvântului „test" este în regulă în cazul unui „convins".)

Încleștarea mâinilor

Solicită-i clientului să-și lipească palmele, împletindu-și degetele și strîngându-le. Spune-i pe un ton patern:

Imaginează-ți că degetele tale sunt asemenea unor arcuri grele, metalice și se strîng din ce în ce mai puternic pe măsură ce eu număr de la unu la trei. UNU, se strâng tot mai puternic cu fiecare număr. DOI, se strâng tot mai puternic. TREI, se strâng atât de puternic, încât dacă ÎNCERCI să le desparți, CONSTAȚI că se strâng și mai mult. Testează-le și vezi dacă nu se strâng și mai puternic.

Fă o pauză de numai două sau trei secunde și apoi apucă-i mâinile de încheieturi; apoi continuă pe un ton matern…

TREI, DOI, UNU … RELAXEAZĂ-ȚI mâinile și lasă-mă pe mine să ți le depărtez ușor. Acum inspiră profund și coboară MULT MAI adânc.

În exemplul de mai sus, este important ca pauza ta să aibă numai două sau trei secunde, astfel încât să reduci la minimum disconfortul resimțit de client și/sau să reduci posibilitatea ca acesta realmente să-și desfacă mâinile. Urmărește cu atenție mâinile în timpul scurtei pauze; dacă suspectezi că este posibil să și le desfacă, sugerează-i repede că pot fi desfăcute. Apoi, fără să vorbești despre aceasta, treci direct la un alt test.

Când folosea testul încleștării mâinilor, Charles Tebbetts le cerea clienților săi să întindă brațele și le sugera să le întărească și să-și blocheze coatele – împletindu-și degetele și strângând. Pe urmă, le sugera să-și imagineze că ambele mâini erau o singură bucată de lemn. Folosea cuvintele „încearcă" și „descoperă" în testele sale. De asemenea, când clientul răspundea la elementul de convingere, apuca mâinile clientului cu amândouă mâinile sale la nivelul încheieturilor și își apăsa degetele mari în dreptul pulsului, sugerându-le că mâinile se vor desface cu ușurință. Pe urmă le despărțea mâinile, lăsându-le să cadă în poala clientului ca tehnică adițională de adâncire a stării de hipnoză.

Experiența mea personală mi-a arătat că rezultatele obținute cu clienții sunt practic la fel de bune și fără să le cer să-și blocheze coatele, așa cum proceda profesorul meu; însă tu ești liber să alegi ceea ce crezi că îți convine cel mai mult.

Testul brațului rigid

Apucă brațul clientului și așază-i-l în poziție verticală, ridicat deasupra capului. (Aceasta este poziția în care își pot bloca coatele!)

Blochează-ți cotul, încleștează-ți pumnul și întinde-ți brațul spre cer… (sau tavan)

Strânge brațul clientului la nivelul cotului, antebrațului, încheieturii mâinii și deasupra acesteia, continuând...

Lasă-ți toată energia să ți se concentreze în braț. Încordează-l cât poți de mult și fă-l rigid ca o bară de oțel. Exact la fel de rigid ca o bară de oțel. Ai cotul blocat și brațul îți este ATÂT DE ȚEAPĂN și ATÂT DE RIGID, încât cu cât încerci mai mult să-l cobori sau să-l îndoi, cu atât mai rigid devine. ÎNCEARCĂ să-l îndoi acum și DESCOPERĂ că tot ce se întâmplă este că devine și mai rigid...

Lasă o pauză de NUMAI trei sau patru secunde. Dacă aștepți prea mult, riști ori să-i provoci un disconfort clientului, ori ca acesta chiar să reușească să îndoaie brațul.

Acum nu mai încerca și relaxează toți mușchii brațului. În timp ce număr de la trei la unu, brațul tău pur și simplu cade și intri într-o stare de hipnoză MULT mai profundă.

Ia ușor brațul clientului și lasă-l să-i cadă în poală, cu sugestia de a se adânci și mai mult în starea de hipnoză. Dă o sugestie și pentru ca brațul să se simtă confortabil și relaxat.

AVERTISMENT! Nu folosi acest test în cazul nici unui client care suferă de dureri la nivelul încheieturii mâinii, brațului sau cotului.

Mișcarea automată

În cursul discuției anterioare inducerii stării de hipnoză ar fi trebuit să te asiguri care este mâna cu care scrie clientul tău. (Dacă nu ai făcut-o, întreabă-l acum.) Ia-i mâna respectivă și cere-i să-și imagineze că are o bucată de cretă între arătător și degetul mare.

Imaginează-ți că faci o serie de cercuri largi, continue, pe o tablă de școală.

Începe să-i rotești mâna ca și cum într-adevăr ar face cercurile respective pe o tablă școlară.

Acum continuă să faci asemenea cercuri largi.

Grăbește ritmul puțin, pocnește din degete pentru un ritm MAI RAPID, sugerându-i clientului să se miște din ce în ce mai rapid.

Foarte bine! Acum, în timp ce continui să faci aceste cercuri, gândește-te la inima ta. Bate ca răspuns la nevoile corpului tău și este controlată de subconștient. La fel și brațul tău este și el controlat de subconștient... și când îți ating fruntea, brațul începe să se miște în direcție opusă...

Atinge fruntea clientului și spune-i următorul cuvânt pe un ton patern:

INVERS!

Lasă-l să facă vreo câteva mișcări în sens invers.

Când îți ating fruntea din nou, brațul îți cade inert în poală și intri într-o stare de hipnoză MULT MAI profundă!

Atinge din nou fruntea clientului.

Acum inspiră profund și relaxează-te într-un somn hipnotic FOARTE adânc, adânc.***

*** *NOTĂ IMPORTANTĂ*: dacă simți că clientul răspunde la acest factor de convingere în principal cu mintea conștientă, treci direct la un alt factor de convingere. De asemenea, observă că din acest test lipsesc cuvintele „încearcă" și „descoperă". Motivul este acela că din momentul în care subconștientul preia controlul asupra mișcării de rotație a brațului, clientul va avea sentimentul că subconștientul este acela care, în realitate, îi controlează „mișcarea automată" prin care desenează cercurile respective – și aceasta îl ajută să se convingă că se află în starea de transă hipnotică. (Folosirea analogiei cu subconștientul care controlează funcțiile involuntare mărește credința și convingerea, amplificând răspunsul clientului.)

Levitația brațului

Prinde ușor mâna clientului, sprijinind-o cu palma ta.

Vreau să-ți odihnești mâna în palma mea. Lasă-mă pe mine să susțin întreaga greutate a brațului tău... și pe măsură ce îmi

deplasez încet mâna în sus și în jos, imaginează-ți că de fiecare dată când se ridică, devine mai ușoară. Imaginează-ți că o simți ca și cum ar fi mai ușoară decât aerul.

Mișcă mâna în sus și în jos ușor, tot mai sus de fiecare dată. Asta va face ca brațul să i se pară tot mai ușor, amplificând posibilitatea apariției răspunsului hipnotic.

De îndată ce brațul se ridică singur de pe degetele mele, ȘTII că te afli în starea de hipnoză. Lasă-ți brațul să devină tot mai ușor de fiecare dată când se ridică. IMAGINEAZĂ-ȚI cât este de ușor. SIMTE cât este de ușor. Și lasă-ți subconștientul să facă lucrul acesta în locul tău... Imaginează-ți că începi să-ți simți brațul ca și cum ar fi făcut din baloane cu heliu și ar fi mai ușor decât aerul.

Majoritatea oamenilor vor răspunde înainte de acest punct. Dacă simți rezistență, poți să continui – introducând mai mult SENTIMENT în voce, într-o manieră mai convingătoare. Pe urmă, la alegerea ta, poți să ții brațul sus cu un singur deget, spunând:

Îți simți brațul atât de ușor, încât îți este foarte comod să-ți imaginezi că degetul meu este o bară de oțel, pe care ți-e imposibil să o miști. ÎNCEARCĂ să-mi tragi degetul în jos și DESCOPERĂ că este imposibil. Cu cât tragi mai tare, cu atât mai profund pătrunzi în starea de hipnoză și cu atât mai ușor devine brațul tău.

Fii pregătit pentru posibilitatea de a resimți o anumită presiune asupra degetului. Dacă clientul reușește să-ți tragă degetul în jos, adâncește imediat starea de hipnoză prin tehnica brațului moale a lui Dave Elman (descrisă în Capitolul 5) și treci pe loc la un alt factor de convingere.

Adeseori, clienții aflați într-o stare de somnambulism constată că brațul li se ridică de pe degetul tău imediat ce le spui să „încerce" să tragă. Clienții care îmi răspund în acest fel, adeseori (după ce se trezesc din starea de hipnoză) susțin că au tras foarte tare sau spun că nici nu a trebuit să tragă, pentru că deja știau că nu puteau să tragă degetul în jos.

Utilizarea levitației brațului fără atingere

Sugerează-i clientului că își simte unul dintre brațe ca și cum ar avea o duzină de baloane cu heliu legate de încheietura mâinii, în vreme ce brațul celălalt și-l va simți ca și cum ar fi făcut din plumb de la cot până la vârfurile degetelor.

Nu știu ce-ți este mai ușor să-ți imaginezi... plutirea sau greutatea... dar cu cât îți imaginezi mai mult ori plutirea, ori greutatea, ori ambele, cu atât mai mare va fi deosebirea dintre senzațiile pe care le ai în cele două brațe și cu atât mai profund vei pătrunde în starea de hipnoză. De fapt, cea mai ușoară mișcare a brațului ușor te va face să te adâncești DE ZECE ORI MAI MULT în starea de hipnoză, până când brațul ți se va părea atât de ușor, încât parcă va pluti lipsit de greutate, văzând baloanele acelea cu heliu care îți trag încheietura mâinii în sus. Sau brațul greu ți se va părea ATÂT DE GREU, încât vei avea senzația că ai nevoie de un efort mult prea mare să încerci ca măcar să-l ridici. Așa că ți se va părea mai simplu să-l lași să devină tot mai greu și mai greu... și cu cât va fi mai mare deosebirea dintre senzațiile pe care le ai în cele două brațe, cu atât mai profund vei pătrunde în starea de hipnoză... (etc.)

Și dacă un client eșuează la două teste?

Dacă un client eșuează la două teste, spune-i:

Este în regulă ... Inspiră profund și relaxează-te. ALEGE o stare mai profundă de hipnoză, DOREȘTE-ȚI o stare profundă de hipnoză, IMAGINEAZĂ-ȚI o stare profundă de hipnoză și TE VEI ADÂNCI tot mai mult cu fiecare sugestie pe care o accepți. Acum inspiră din nou profund, relaxându-te complet. Fiecare sugestie pe care alegi tu să o accepți te adâncește tot mai mult și mai mult ... sau poți pur și simplu să te eliberezi, să te relaxezi și să te distanțezi de tot.

În acest punct, folosește una sau mai multe tehnici de adâncire a stării de hipnoză și folosește mai multe propoziții de adâncire asemenea celor de la ultimul subcapitol al Capitolului 6 al acestei cărți. Pe urmă folosește un alt test

pentru identificarea stării de hipnoză. Nu repeta niciunele dintre cele pe care tocmai le-ai încercat până nu apare un răspuns la altul nou, deoarece clientul tău ți-a dovedit deja că se poate opune la aceste teste.

Factorii de convingere pot fi folosiți pentru evaluarea profunzimii hipnotice?

Unii cercetători științifici ai fenomenului hipnozei folosesc diverse tehnici de adâncire a stării de hipnoză, precum și sugestii de „provocare", pentru măsurarea capacității clientului de a răspunde și a profunzimii stării de hipnoză. Având în vedere aceste considerente, au fost concepute diverse scale, cu seturi de sugestii foarte rigide. Dacă motivul pentru care înveți arta hipnozei este progresul științific, poți să întreprinzi și alte documetări pentru obținerea de informații detaliate privitoare la diverse protocoale și scale hipnotice, cum ar fi *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale* și/sau *Scala Harvard* etc.

Dacă motivul pentru care înveți arta hipnozei este acela că îți dorești să ajuți oamenii să-și schimbe viața, probabil că este mai inteligent să decizi dacă vrei să devii un expert în cunoașterea și cercetarea științifică a acestui domeniu sau mai curând ai dori să-ți dedici timpul și energia pentru a deveni un maestru al acestei arte! În ambele cazuri, modul în care folosești tehnicile este mai important decât tehnicile pe care le folosești.

Amintește-ți: în vreme ce omul de știință folosește protocoale stricte pentru fiecare subiect, artistul se adaptează la fiecare client în parte. Nu trebuie să fii un om de știință expert pentru a estima dacă un client răspunde bine la sugestii. Propria mea experiență îmi dovedește că măsurarea exactă a profunzimii stării de transă hipnotică în care se află clientul NU este o cerință obligatorie pentru obținerea unor bune rezultate. Ceea ce este important este că credința în experiența transei contribuie la așteptările legate de beneficiile care pot fi obținute prin ședința de hipnoterapie. În acest fel,

clientului îi va fi mai ușor să-și imagineze rezultate bune și să fie convins într-adevăr că hipnoza îi este de folos.

Este vorba despre un *placebo*? Probabil că da. Probabil că orice *placebo* reprezintă o formă de autohipnoză, datorată forței mentale a individului. În orice caz, ideea fundamentală este că hipnoza centrată pe client funcționează. Iar dacă utilizarea abilă a factorilor de convingere poate să întărească formula hipnotică, atunci de ce să nu recurgem la ei?

În concluzie

Testele pentru starea de hipnoză sau factorii de „convingere" sunt importanți, mai ales pentru clienții care recurg pentru prima oară la hipnoză. În opinia mea, în cazul utilizărilor nonmedicale ale hipnozei, pentru client, validarea transei este mai importantă decât utilizarea tehnicilor de testare doar în scopul măsurării profunzimii stării de transă hipnotică.

Și mai există un mod eficient pentru a-l ajuta pe client să fie convins că a trăit într-adevăr starea de transă hipnotică: utilizarea nonterapeutică a sugestiei posthipnotice. Aceasta va fi discutată în următorul capitol, laolaltă cu o serie de repere foarte importante referitoare la structura sugestiilor.

Capitolul 8
SUGESTIA POSTHIPNOTICĂ ȘI STRUCTURA SUGESTIEI

Una dintre caracteristicile cele mai uimitoare ale hipnozei este modul în care răspunde la sugestie subconștientul. Obiectivele acestui capitol sunt să ofere o imagine de ansamblu asupra celor două genuri fundamentale de sugestie posthipnotică, atât nonterapeutică, cât și terapeutică, să arate modul în care poate să fie folosită sugestia posthipnotică pentru inducerea stării de hipnoză și să discute structura propriu-zisă a sugestiei. Hipnotizatorii folosesc două stiluri de sugestii hipnotice: sugestia directă și sugestia indirectă. Sugestia directă este adeseori paternă și sugestia indirectă este de obicei maternă sau permisivă; însă în ambele cazuri pot să existe și excepții.

Înainte de a ne adânci în materia acestui capitol, hai să dăm o definiție simplă a sugestiei posthipnotice:

> *Sugestia posthipnotică este sugestia administrată unei persoane atunci când aceasta se află în starea de hipnoză, fiind apoi dusă la îndeplinire după ce persoana respectivă iese din starea de hipnoză.*

Sugestia nonterapeutică posthipnotică

Majoritatea hipnotizatorilor consideră că sugestia posthipnotică nonterapeutică este acea sugestie care nu are legătură directă cu terapia și nu este destinată în mod necesar dezvoltării personale.

În afara utilizării pe scenă, în scop de divertisment, motivul principal al administrării majorității sugestiilor posthipnotice nonterapeutice este acela de factori hipnotici de „convingere", care îi permit clientului să își valideze faptul că într-adevăr s-a aflat în stare de transă hipnotică. Să luăm un exemplu destul de frecvent întâlnit:

După ce te trezesc din starea de hipnoză, vei resimți o nevoie tot mai mare să-ți atingi nasul o dată. Dacă încerci să te opui acestei nevoi, vei zâmbi sau vei râde spontan.

Observă *dubla legătură*. Acei clienți, puțini la număr, care vor încerca să se opună, aproape întotdeauna vor zâmbi sau vor râde – și adeseori, în cele din urmă, tot își vor atinge nasurile! De asemenea includerea cuvintelor „o dată" determină o limită de timp pentru eliminarea automată, după un singur răspuns (acesta fiind un aspect care ține seama de considerația față de client).

TE ROG SĂ REȚII că întotdeauna trebuie să dai dovadă de considerație și să elimini orice sugestie posthipnotică ce ar putea să nu fie benefică. De exemplu, ar fi complet lipsit de considerație să faci pe cineva să-și scarpine nasul pentru tot restul zilei! Pe de altă parte, sugestia de a răspunde într-un mod alert la situațiile din trafic poate să-i fie de o mare utilitate clientului – însă cu toate acestea, unii hipnotizatori consideră că este vorba despre o sugestie nonterapeutică atâta vreme cât nu are legătură exclusiv cu dezvoltarea personală. Tebbetts sublinia în pagina 252 a celei de a doua ediții a cărții sale *Miracles on Demand* importanța înlăturării tuturor sugestiilor nefirești:

> *Dacă s-ar întâmpla ca clienta să sufere un accident, ca de exemplu să alunece pe o pardoseală udă – cu toate că n-ar exista niciun fel de legătură cu ședința de hipnoză – și sugestia hipnotică neînlăturată ar fi că își simte picioarele grele sau lipite de pardoseală, este foarte posibil ca clienta să creadă că totul s-a petrecut din vina ta și să te dea în judecată. Este de asemenea posibil ca o persoană care își urăște slujba să își dorească să păstreze sugestia că are brațul prea greu și nu-l poate ridica.*

Profesorul meu sublinia de asemenea importanța eliminării chiar și a acelor sugestii pe care clientul le-a respins, deoarece el considera că atunci când clientul îți părăsește biroul, trebuie să fie eliberat de orice sugestie cu excepția celor care sunt benefice pentru el. După cum am indicat anterior, sunt întrutotul de acord, deoarece sugestia față de care se manifestă opoziție în biroul hipnotizatorului poate totuși să provoace, ulterior, un răspuns.

Sugestia terapeutică posthipnotică

Din punctul meu de vedere, consider că sugestia terapeutică posthipnotică este orice sugestie posthipnotică ce are un carcter constructiv pentru procesul terapeutic și/sau este direct benefică pentru client. De exemplu:

De fiecare dată când alegi apa ca să-ți satisfaci nevoia de a lua o gustare, ești satisfăcut atât fizic, cât și mental.

În cazul în care hipnoza într-adevăr l-a făcut pe clientul tău să „intre sub puterea ta", atunci ar fi suficient din partea ta să descrii pur și simplu noul comportament dorit de către client. Însă de vreme ce hipnoza este, în realitate, un proces de autohipnoză îndrumat, lucrurile nu sunt chiar atât de simple. Chiar dacă cineva dorește în mod conștient să accepte o sugestie (cu mintea sa logică), o dorință emoțională și mai puternică se poate concretiza prin respingerea unei mari părți din sugestii, care pe o ureche îi intră clientului, iar pe cealaltă îi iese. (Îți mai amintești de „blocajele" menționate la sfârșitul Capitolului 2?) Acest fapt este dovedit de rata ridicată de eșuare în cazul programelor de renunțare la fumat, de o singură ședință. Utilizarea inadecvată a cuvintelor (sau strucutra necorespunzătoare) poate de asemenea să neutralizeze unele sugestii; prin urmare, vom examina și aceste aspecte în cazul acestui capitol.

Sugestia posthipnotică în calitate de inducere a stării de hipnoză

Mulți hipnoterapeuți constată că în cazul anumitor clienți este benefic să administreze sugestii posthipnotice pentru instalarea instantanee a stării de hipnoză. În opinia mea, inteligent este să se folosească o combinație de indicii verbale și declanșatori, fie ei vizuali sau kinestezici, iar utilizarea acestei combinații să fie permisă. Această abordare conferă o anumită siguranță împotriva hipnotizării accidentale a unei persoane. De exemplu:

De câte ori îmi ating lobul urechii (sau de fiecare dată când îți ating dosul palmei) și spun cuvintele „HIPNOZĂ PROFUNDĂ", descoperi că imediat poți să te cufunzi într-o profundă liniște hipnotică.

Hai să examinăm afirmația de mai sus. În primul rând, conține declanșatorul vizual sau kinestezic combinat cu declanșatorul verbal pentru starea de hipnoză profundă. În al doilea rând, cuvântul „descoperi" amplifică probabilitatea obținerii unor rezultate. În al treilea rând, „...imediat poți..." este partea permisivă, care asigură posibilitatea alegerii, astfel încât clientul are posibilitatea ori să se opună, ori să meargă mai departe și să intre în starea de hipnoză. (De obicei, nu este inteligent să hipnotizezi o persoană fără a avea consimțământul său!) În al patrulea rând, „...o profundă liniște hipnotică..." îi sugerează clientului că hipnoza conferă o senzație de liniște – iar în condițiile acestei societăți încărcate de stres în care trăim, evadarea într-o stare de liniște profundă devine foarte plăcută și de dorit.

Sugestia directă și sugestia indirectă

După cum am menționat anterior, există două stiluri de sugestii hipnotice: sugestia directă și sugestia indirectă.

Sugestia directă este asemenea unei cereri directe. Unii specialiști cred că sugestiile directe se administrează mai curând în modul patern decât într-un mod mai permisiv, adică matern; însă opinia mea este că orice sugestie administrată ca sugestie directă rămâne o sugestie directă, chiar dacă se face într-un stil care este foarte matern. Aici sunt cuprinse și afirmațiile de dezvoltare personală administrate în formatul „ești" mai curând decât în formatul „sunt".

Sugestiile indirecte se administrează într-un mod mai permisiv, chiar dacă tonul general este cel patern. Metaforele sau poveștile adeseori conțin sugestii indirecte, clientul identificându-se cu unele părți ale poveștii. Este posibil să te întrebi cum și de ce o poveste ar putea să vindece sau să elimine durerea. În cartea *Hypnosis and Hypnotherapy* de Helmut W.

A. Karle, este prezentat un exemplu interesant de hipnoză ericksoniană administrată cu peste o sută de ani înaintea nașterii lui Erickson – de către o mamă, copilului ei. În 1794, fiul a făcut o tumoră care trebuia extirpată prin mijloace chirurgicale. Mama a stat alături de el în timpul operației și i-a spus o poveste atât de interesantă, încât copilul nu a simțit nici un fel de durere, în ciuda faptului că la vremea respectivă nu exista anestezie. Operația s-a dovedit a fi un succes. După mulți ani, băiatul a publicat povestea pe care i-o spusese mama lui. Băiatul era Jacob Grimm. Iar povestea, *Albă ca Zăpada*.

Ca urmare a cercetărilor doctorului Milton Erickson, s-a scris foarte mult pe tema sugestiei indirecte și prin urmare nu mă voi referi aici la acest subiect. Charles Tebbetts a folosit și a predat în special tehnici legate de sugestia directă. Ocazional, folosea și sugestia indirectă (sau permisivă); însă credea că atunci când oamenii plătesc pentru a merge la un anumit hipnoterapeut, sunt cu mult mai predispuși la a răspunde la sugestia directă în comparație cu o persoană care se duce fie la un medic care folosește hipnoza, fie la un consilier care de asemenea folosește hipnoza ca adjuvant, în ambele cazuri hipnoza nereprezentând așteptarea principală a clientului. Cu toate că sunt de acord cu acest raționament, folosesc atât sugestia directă, cât și sugestia indirectă, adaptându-le în funcție de client.

Unii partizani ai sugestiei indirecte consideră că întotdeauna este mai profitabil un stil mai permisiv. Acest lucru poate să fie adevărat pentru unii oameni, în unele împrejurări, însă nu este adevărat pentru toți oamenii și în orice împrejurare. Este adevărat că mintea conștientă poate să monitorizeze sugestiile directe, însă acestea sunt mai ușor acceptate în absența opoziției. Pe de altă parte, dacă ai vreun motiv să suspectezi că vreunul dintre clienții tăi ar putea să se opună chiar și la cele mai simple sugestii, stilul indirect poate să reprezinte calea cea mai bună. La pagina 75 a cărții sale *Hypnotic Investigation of Psychodynamic Processes* Rossi spune:

Motivul pentru mai marea eficiență a sugestiei indirecte poate să fie formulat după cum urmează: În majoritatea stărilor de transă, o parte a conștientului este prezentă în mod invariabil, sub forma unei atitudini de observare; parțial, subiectul se pierde în experiență, însă în parte ego-ul său observă în tăcere ce se petrece, exact cum se întâmplă în cazul viselor.

Dacă ești specialist într-un domeniu și îți dorești doar să folosești hipnoza ca adjuvant în activitatea ta practică actuală, și vrei să folosești în special sugestia indirectă, îți sugerez să acorzi cât mai mult timp documentării în tehnicile de sugestie indirectă, al căror maestru a fost dr. Milton Erickson. O altă alternativă constă în obținerea unei cărți bune de scenarii – sau să-ți compui propriile scenarii și să soliciți comentarii pe marginea lor din partea unui hipnotizator cu experiență, ori a unui specialist versat în tehnicile ericksoniene.

Pentru persoanele interesate de cercetările dr. Erickson există două cărți (în afara celei pe care tocmai ce am citat-o) și anume: *Experiencing Hypnosis – Experiența hipnozei* – (scrisă în colaborare de Erickson și Rossi) și *Hypnotic Realities – Realități hipnotice* – (scrisă de asemenea în colaborare de Erickson și Rossi). Mai sunt disponibile, de asemenea, o mulțime de cărți pe tema hipnozei ericksoniene.

Charles Tebbetts a făcut o serie de comentarii în scris referitoare la sugestia indirectă, la paginile 37 și 38 ale celei de a doua ediții a cărții sale *Miracles on Demand*:

Novicele pasionat acordă un foarte mare respect acestor metode și are și de ce. Pe de altă parte, simplul fapt că o metodă pare creativă, diferită sau profundă, nu garantează că este mai bună sau mai simplă decât o altă metodă, verificată și eficientă.

Charles Tebbetts ne spunea la clasă (și a scris în cartea sa) că multe dintre aceste metode dau rezultate; însă el credea că adeseori reprezintă o satisfacere a ego-ului hipnotizatorului. După cum am mai arătat anterior, punctele mele de vedere sunt ceva mai moderne. Eu folosesc mai multe sugestii indirecte decât regretatul meu mentor. În cursul colaborării mele cu Charles Tebbetts, el și-a exprimat adeseori părerea că tehnicile „profunde" îi aduc satisfacții mai mult terapeutului

decât clientului, acesta fiind, cred eu, și principalul motiv pentru care Tebbetts folosea în principal sugestiile directe. Acestea fiind spuse, unul dintre foștii mei studenți, foarte versat în cunoașterea științifică și cercetarea hipnozei, (este asistent autorizat de traumatologie și folosește aplicațiile hipnozei, sub supravegherea medicului, pe pacienții internați în spitale) – folosește într-o proporție foarte mare sugestiile directe și aceasta într-un mod cât se poate de pozitiv.

La începutul carierei mele de hipnoterapeut, foloseam și eu în special sugestia directă; însă am învățat să combin sugestia directă și sugestia indirectă, adaptându-mă intuitiv la fiecare client în parte. Atâta vreme cât clientul este mulțumit, acesta este și scopul. Recomandarea mea este: învață-le și folosește-le pe amândouă.

În continuare vei găsi o serie de exemple de sugestii directe și indirecte...

Sugestie directă	*Sugestie indirectă*
1. Pe măsură ce te relaxezi, ți se face somn și vrei doar să te delectezi. Mintea îți hoinărește, însă subconștientul îmi ascultă glasul.	1. Poate să te apuce somnul sau poți să te simți relaxat. Poți să te simți bine cât vrei. dar nu trebuie să asculți. Lasă-ți mintea să rătăcească.
2. Acum inspiră adânc și expiră. Relaxează-te, eliberează-te și adâncește-te. Vei avea o senzație mai mare de somn adânc, hipnotic, cu fiecare inspirație.	2. Un turist care merge prin pădure, își umple plămânii cu aer, observă că natura este calmă și liniștită... are un sentiment de pace cu fiecare inspirație.
3. Imaginează-ți un balon plin cu heliu, legat de mâna ta stângă. Cu cât îți imaginezi mai mult că vezi sau simți balonul, cu atât brațul tău devine mai ușor. Îți simți celălalt braț greu ca plumbul, prea greu să poți să-l ridici măcar; și descoperi o mare diferență între senzațiile pe care ți le dau cele două brațe.	3. Poți să descoperi că unuia dintre brațele tale i se întâmplă ceva interesant. Poate că îl simți pe unul dintre ele mai ușor, ca și cum ar fi ridicat de baloane cu heliu; sau poate că unul dintre ele ți se pare prea greu să-l ridici. Nu știu care senzație i se pare subconștientului tău că este mai ușor să te lase să o simți.

Sugestie directă	*Sugestie indirectă*
4. Acum închide ochii și descoperă că nu vor nimic altceva decât să rămână închiși. În timp ce mintea conștientă hoinărește și se abate, subconștientul aude și răspunde la fiecare cuvânt pe care îl spun.	4. Pentru ochii tăi este din ce în ce mai puțin important să rămână deschiși iar conștientul tău poate să hoinărească și să rătăcească în timp ce subconștientul aude fiecare cuvânt pe care îl spun și poate să te facă să răspunzi.

Construirea unor sugestii eficiente

În folosirea oricărei sugestii hipnotice, Charles Tebbetts credea că atât ceea ce spui, cât și cum spui poate să facă diferența dintre succes și eșec. El mai considera, de asemenea, ca regulă generală, că limbajul folosit trebuie să fie atât de simplu, încât să poată să fie înțeles și de un copil de 12 ani. Sunt de acord cu el! În Capitolul 3 al cărții sale *Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques – Autohipnoza și alte tehnici de dezvoltare mentală* – Charles Tebbetts făcea o serie de recomandări cu privirte la autosugestie.

I-am utilizat filosofia când am scris capitolele referitoare la afirmații din prima mea carte dedicată autohipnozei, *HypnoCise* pe care am publicat-o în nume propriu în 1986. Afirmațiile – declarații pozitive ale credinței – au devenit mai populare în anii 1980, dar se pare că sunt mult prea puțini cei care știu cu adevărat cum să le structureze și să le folosească cu adevărat. De vreme ce sunt asemenea sugestiilor hipnotice (atât doar că sunt formulate la persoana întâi) ar trebui să folosim recomandări similare, pentru o eficacitate maximă. Îți recomand în acest sens cartea mea despre autohipnoză *Master the Power of Self-Hypnosis – Stăpânește puterea autohipnozei* – apărută la Sterling Publishing în 1998) și vândută în peste 15000 de exemplare, precum și ediția din 2010 a acestei cărți, versiune actualizată, publicată de Crown House Publishing. Din fericire pentru mine, prima mea carte a apărut anterior excelentei cărți a doctorului Shad Helmstetter, *What to Say When You Talk to Your Self – Ce să-ți spui când vorbești cu tine însuți* – care se constituie într-un sprijin credibil care îmi

validează multe din opiniile referitoare la afirmații. Recomand călduros această carte tuturor celor interesați să afle mai multe despre dialogul interior pozitiv. (O altă carte nou apărută a pătruns și mai profund în semantica sugestiei hipnotice: *Psychosemantic Parenthetics – Parentetica psihosemantică* a lui James F. Russell, doctor în științe, vechi cercetător al fenomenului hipnozei.)

La fel cum afirmațiile necorespunzător concepute sunt destinate eșecului, la fel și sugestiile incorect concepute sau greșit folosite pot să depărteze clientul de scopurile pe care acesta vrea să le atingă. Cuvintele folosite sunt foarte importante pentru structura sugestiilor, astfel încât, hai să aruncăm o privire mai atentă asupra unora dintre elementele fundamentale ale structurii sugestiilor. Unele dintre aceste recomandări vin din partea lui Charles Tebbetts, altele din alte surse și unele din propria mea experiență.

Folosește un limbaj simplu și precis

În cazul utilizării sugestiei directe, afirmă exact ceea ce dorești, într-un limbaj simplu și precis. Subconștientul este asemenea copilului din noi și copiii adeseori nu răspund corespunzător la indicațiile vagi, neclare. De exemplu:

Cu fiecare respirație, te adâncești din ce în ce mai mult într-o liniște hipnotică profundă.

Un exemplul *negativ* ar fi: *De fiecare dată când îți extinzi capacitatea toracică cu aer și îl eliberezi apoi în atmosferă, treci pe nivele din ce în ce mai profunde de stări de transă hipnotică senine, interiorizându-ți o mai mare liniște.*

Ce e în neregulă cu această a doua sugestie?

Este posibil ca unii dintre voi să râdeți deja, însă am auzit asemenea sugestii vagi, aflându-mă în postura de beneficiar al hipnozei! Reacția mea emoțională este foarte asemănătoare atunci când citesc o carte scrisă într-un stil atât de pedant, încât până și un doctor în științe ar avea probleme s-o citească.

Chiar și când administrezi sugestii indirecte, în general este mai înțelept să păstrezi un limbaj simplu, în toate împrejurările.

Folosește un limbaj pozitiv – sugerează rezultatul dorit

Formulează rezultatul dorit, dar nu ceea ce vrei să eviți.

Ai o satisfacție mai mare de pe urma cantităților adecvate din acele alimente care te ajută să ajungi și să-ți păstrezi o greutate sănătoasă și ideală.

Un exemplu *negativ* ar fi: *Nu îți mai place să mănânci dulciuri pentru că nu vrei să rămâi gras.*

Ce e în neregulă cu această a doua sugestie?

Limbajul subconștientului NU este logic; dimpotrivă, limbajul subconnștientului este reprezentat de unul dintre ingredientele prietenoase ale formulei hipnozei: imaginația. Prin urmare, sugestia se autodistruge, sugerând minții să-și imagineze dulciuri și grăsimi. De obicei, cuvintele negative sunt ignorate de subconștient, ca urmare a ceea ce se cunoaște îndeobște sub denumirea de efect invers.

Pentru a ilustra acest efect, rostește cu voce tare următoarea afirmație:

Nu te gândi la un CÂINE!

Majoritatea oamenilor își vor imagina imediat că văd un câine, că aud lătratul unui câine, că mângâie un câine etc.

A venit odată la mine un client care luase parte la un program instant de renunțare la fumat. La cererea sa, am ascultat banda de hipnoză pusă la dispoziție de facilitator. Una dintre sugestii afirma cu emfază: „Nu ai nevoie de mâncare ca substitut pentru fumat." Ai ghicit! Clientul substituise țigările cu mâncarea și luase aproape 15 kilograme în greutate, în nouă luni!

Un mijloc rapid de identificare a unui hipnotizator cu o pregătire necorespunzătoare constă în a-i asculta structura sugestiilor. Chiar dacă și cei mai buni dintre noi mai avem scăpări din când în când, cei care urmează seminarii de

week-end (sau nici măcar atât) adeseori folosesc formulări negative și/sau sugestii de aversiune în cadrul ședințelor lor (sau pentru benzile de autohipnoză). Pe undeva, par să aibă impresia că dacă îl faci pe fumător să aibă fantezii despre cancerul de plămâni și/sau atacuri cerebrale care l-ar putea lăsa invalid pe viață, îl poți determina prin sperietură să renunțe la fumat – însă o asemenea atitudine nu face decât să apese butonul „rebel" din mintea unora dintre fumători (fapt relatat de unii dintre clienții mei). Și mai grav chiar, ce se întâmplă dacă tot mai continuă să fumeze și după ce-și imaginează asemenea boli înfricoșătoare?

Charles Tebbetts RAREORI administra sugestii de aversiune.

Așteptările tind să fie realizate

Aceasta se numește: *legea așteptărilor.*

Una dintre legile naturale este că tindem să ne alegem cu ceea ce credem sau ne așteptăm să căpătăm, la nivelul subconștientului. Acest lucru se aplică și în cazul sugestiei hipnotice, la fel ca și în cazul afirmațiilor. Atunci când concepem sugestii hipnotice bazându-ne pe așteptările clienților noștri, mai avem un ingredient vital al formulei hipnozei – mai ales după mai multe răspunsuri hipnotice anterioare...

La fel cum ai descoperit că îți cade mâna când ți-ai imaginat găleata, poți să descoperi că brațul îți devine din ce în ce mai ușor imaginându-ți că este legat de baloane cu heliu.

Utilizarea cu abilitate a sugestiilor compuse poate de asemenea să amplifice așteptările și posibilitățile de acceptare ale sugestiilor terapeutice posthipnotice. Fiecare sugestie la care se răspunde în starea de transă hipnotică amplifică așteptările clientului de a răspunde automat, ca în următoarele exemple de sugestii directe și indirecte...

Este natural pentru corpul tău să primească apă... astfel încât de fiecare dată când alegi apa pentru a-ți potoli nevoia să iei o gustare, descoperi că ești pe deplin satisfăcut pentru că iți iubești foarte mult puterea de a alege.

Este necesar să descoperi imediat că îți scade pofta? Poate că ai fost surprins când ți-ai simțit brațul mai ușor. Nu ai fi surprins dacă te-ai trezi într-o dimineață și ai descoperi că te simți ca un nefumător?

Accentuează și include elementul emoțional (rostește cu PASIUNE)

Charles Tebbetts obișnuia să spună, „Exagerează și emoționează". Ne învăța că trebuie să folosim cuvinte cum ar fi minunat, frumos, extraordinar, plin de bucurie, formidabil etc. și să le rostim cu pasiune. Cu alte cuvinte, să ne lăsăm purtați de curent și să ne ducem odată cu el. Când facilitam ședințele studenților la școala de hipnoză a lui Charlie, unii păreau să răspundă mai repede când îi urmam sfatul și vorbeam cu pasiune – cu mult mai mulți decât atunci când le vorbeam monoton.

Cum se administrează sugestiile cu pasiune?

În primul rând, accentuează anumite cuvinte. În al doilea rând, și mult mai important, trebuie să te proiectezi în importanța sugestiilor. Lasă-ți libertatea de a percepe arta într-un mod intuitiv. De exemplu, spune-i clientului că se simte bine când intră în starea de hipnoză etc. de asemenea, învață suficient de multe tehnici foarte bine, astfel încât să devină un fel de a doua natură pentru tine – încât literalmente să intri tu însuți într-o stare iluminată de autohipnoză atunci când lucrezi cu un client.

Repetitorul vocal îmi spunea să simt muzica pe care o cânt. Mi-a venit greu până am învățat muzica aceasta și am reușit să o cânt din „creierul drept" și nu cu mintea conștientă. Mă preocupau prea multe lucruri legate de muzică la care trebuia să mă gândesc până când muzica a ieșit atât de ușor, încât am putut literalmente să intru în starea alfa și să îmi las sentimentele să curgă singure. De asemenea, mi-a fost de ajutor și să proiectez mesajul sau semnificația muzicii. Când facilitez hipnoza, proiectez și semnificația și impactul a ceea ce spun. Când sugerez succesul, îmi imaginez că clientul meu are succes!

Nu se poate pune problema prefăcătoriei pe această temă dacă foloseşti hipnoza într-un mod analitic exclusiv din perspectiva cadrului tehnic de referinţă. Protocolul ştiinţific strict poate să-ţi inhibe capacitatea de a percepe arta, mai ales dacă lucrezi exclusiv cu „creierul stâng". Este posibil să ratezi ocazii foarte importante de a te adapta într-un mod înţelept la client dacă îţi anulezi intuiţia.

Dacă este absolut esenţial să fii precis, alege (sau scrie) un scenariu din timp şi respectă-l. Familiarizează-te suficient de mult cu conţinutul său, astfel încât să poţi totuşi să accentuezi anumite cuvinte şi să-l rosteşti cu pasiune.

Mulţi hipnotizatori folosesc scenarii pregătite din timp. Există literalmente mii de scenarii disponibile, precum şi numeroase cărţi de scenarii. Înainte să foloseşti vreunul dintr-o asemenea sursă, citeşte-l cu atenţie şi fii pregătit să-l adaptezi după necesităţi, potrivit liniilor generale ale sugestiei respective. Pe măsură ce operezi aceste adaptări, aminteşte-ţi cel mai important concept: imaginaţia este limbajul subconştientului. Ce îşi va imagina clientul de pe urma scenariului tău? Dacă vrei să treci în revistă câteva modele de scenarii care cuprind sugestia indirectă şi metaforele, Paul Durbin a postat o serie la adresa www.durbinhypnosis.com/script/ htm. Din nou, ai grijă să adaptezi orice scenariu înainte să-l foloseşti, chiar şi pe cele pe care le-ai scris tu însuţi.

Trebuie să folosim timpul prezent?

Ani de zile am evitat să folosesc viitorul în administrarea sugestiilor – după cum este evident pentru toţi cei care mi-au citit cărţile anterioare despre autohipnoză. Însă experienţa mi-a demonstrat că putem să folosim viitorul când este legat de un moment sau eveniment anume, ori de un declanşator, păstrându-ne în continuare o posibilitate foarte bună de a amplifica răspunsul subconştientului.

Pe de altă parte, este posibil să nu fie la fel de productiv să legăm rezultatul dorit de un moment sau loc nedefinit din viitor. Făcând afirmaţia, „Mâine îţi vei controla obiceiurile alimentare", îi acorzi subconştientului permisiunea de a aştepta până mâine; şi ştim cu toţii că acest „mâine" nu mai vine niciodată!

Dacă îi oferi subconştientului o nişă de scăpare, de obicei va găsi mijloacul de a se folosi de ea – în concluzie, mare atenţie cu folosirea timpului viitor. Acest lucru este important mai ales când se fac sugestii directe. Dacă este necesar să se folosească timpul viitor (ca de exemplu în cazul unui client supraponderal), foloseşte un viitor progresiv, ca de exemplu: „În fiecare zi, corpul tău se va apropia tot mai mult de atingerea şi păstrarea greutăţii ideale; SAU Cu fiecare zi care trece, vei deveni din ce în ce mai mult eul tău ideal."

Ar trebui să fim activi sau pasivi?

În cazul folosirii autosugestiei, este mai bine să fie declaraţii (sau afirmaţii) active şi nu pasive. Ştiu să cânt. Îţi spune asta că eu chiar aş cânta? Ştiu şi să gătesc – când e nevoie. (Slavă Domnului, pentru cuptoarele cu microunde!)

Pe de altă parte, în cazul sugestiei hipnotice, există situaţii în care poate fi atât potrivit, cât şi de dorit să fii pasiv şi/sau permisiv. „Poţi" este un cuvânt pasiv şi/sau permisiv şi are un loc îndreptăţit în orice tip de sugestie pe care ai putea s-o faci când clientul are nevoie să-şi păstreze capacitatea de a alege şi/sau de a se bucura de o capacitate mai mare de a răspunde. (Revezi subcapitolul *Sugestia posthipnotică şi inducerea stării de hipnoză* din cadrul acestui capitol, pentru exemplul modului de utilizare a cuvântului „poţi" pentru opţiune.)

Sugestiile directe sugerează în mod activ rezultatul dorit:

Închide ochii, inspiră adânc şi relaxează-te.

O sugestie indirectă sugerează pasiv sau permisiv rezultatul dorit ca reprezentând o capacitate sau o opţiune:

Când eşti pregătit, poţi să-ţi laşi ochii să se închidă şi observă cât de uşor îţi este să respiri profund şi să te relaxezi.

La fel ca în cazul sugestiilor hipnotice pentru răspuns în cursul hipnozei, în ceea ce priveşte utilizarea sugestiei

terapeutice posthipnotice active (directe) sau pasive (indirecte), există două școli de gândire. Actualmente am o poziție neutră în această privință, deoarece cred în acomodarea la fiecare client în parte. Dacă este necesar, poți să reduci posibilitatea de a te confrunta cu opoziție, precedând inducerea stării de hipnoză cu o sugestie sau întrebare permisivă, cum ar fi:

Vrei să întindem suportul pentru picioare al balansoarului ca să te bucuri mai mult de starea de hipnoză?

Observă din exemplul de mai înainte că întrebările pot să servească și ca sugestii indirecte! Este posibil să îți dorești să folosești câteva sugestii permisive extraordinar de puternice, cum ar fi dubla legătură...

Opțiunea ori/ori sau dubla legătură

Combină ceea ce este mai bun din arta de a convinge și din arta hipnozei. Milton Erickson este creditat cu utilizarea frecventă a legăturilor duble, însă agenții de vânzări cu o bună pregătire știu cum să reducă probabilitatea de a primi un răspuns negativ spunând, „În gama de prețuri aleasă, vă pot oferi ori una maro, ori una albastră. Pe care o preferați?" Același principiu se aplică și în cazul hipnozei, hipnotizatorul vânzând sugestii subconștientului...

Este posibil să-ți simți brațul tot mai ușor pe măsură ce te adâncești în hipnoză sau poți să preferi să-l lași să fie greu, intrând într-o stare de hipnoză și mai profundă.

Unii oameni consideră că este vorba depre o formă de sugestie indirectă, deoarece implică posibilitatea de a opta; însă dubla legătură conține două sugestii directe cu opțiune „ori/ori". Și atunci, care este adevărul? Tu decizi. Poate că ar trebui să-i spunem sugestie directă administrată într-un mod permisiv sau prin sugestie permisiv–directă. În orice caz, legătura dublă este o sugestie puternică. După părerea mea, rezultatele sunt mai importante decât etichetele".

Evită cuvintele cu înțeles dublu

Subconștientul nu știe de glumă, astfel încât ar trebui să-i spunem exact ce vrem – evitând expresii în jargon sau cuvintele cu dublu înțeles. Hai să ne gândim la o sugestie aparent acceptabilă: „Obiceiurile tale alimentare bune te ajută să pierzi greutatea în exces."

Îți dai seama care este nișa de scăpare, aici, pentru subconștientul tău subtil? Am fost programați încă din copilărie să încercăm să găsim ceea ce pierdem! Cu toate acestea, mulți oameni continuă să piardă în greutate, regăsindu-și-o apoi, an de an. Putem să reducem, să scăpăm, să ne debarasăm, să ne doscotorosim, să aruncăm, să dăm, să eliminăm sau să donăm kilogramele în exces; dar dacă ne gândim să pierdem în greutate, subconștientul se va afla în căutarea a ceea ce am pierdut. Un mod mai corect de a formula este următorul:

Obiceiurile tale alimentare bune îți permit să-ți reduci cu ușurință greutatea.

Mai mult, rezistența neașteptată din partea clientului după succesul inițial poate să se datoreze unui cuvânt care ar avea o conotație negativă din punctul de vedere al clientului, cu toate că acest cuvânt poate să fie, în general, pozitiv. De exemplu, unul dintre clienții mei ieșea de fiecare dată din starea de hipnoză de îndată ce începeam o tehnică de adâncire a stării de hipnoză. După patru ședințe în care n-am făcut decât să o consult – era vorba despre o femeie – în privința administrării sugestiilor autohipnotice, ea și-a dat seama că avea o fobie legată de cuvântul „adâncire" deoarece în copilărie căzuse într-o fântână. Când am folosit cuvintele „mai aprofundată," a intrat în starea de somnambulism.

De asemenea, „mândrie" un cuvânt negativ pentru unii oameni, din cauza educației religioase – însă pozitiv pentru alții!

Dă dovadă de considerație și de etică

Unii hipnotizatori par să considere că este „amuzant" să administreze sugestii posthipnotice bizare. În cursul unei

demonstrații, un hipnotizator a pus o gumă de șters în mâna unui voluntar și i-a spus că era o țigară aprinsă – pe piele au apărut arsuri. Cu toate că acest hipnotizator era foarte mândru de titlul său de doctor în științe, această sugestie, în opinia mea, nu i-a servit nici voluntarului, nici audienței. A fost ceva jenant pentru profesia hipnotizatorilor și a creat frică în rândurile observatorilor. Majoritatea asociațiilor hipnotizatorilor profesioniști au coduri etice care interzic administrarea unor asemenea sugestii lipsite de considerație.

Întotdeauna administrează doar sugestiile la care tu ai fi dispus să răspunzi, dacă rolurile ar fi inversate.

Este o foarte bună introducere pentru capitolul următor.

Capitolul 9
ETICA ȘI POTENȚIALELE PERICOLE

Etica hipnozei ar putea să fie concentrată într-o singură afirmație: „Fă pentru client ceea ce ai vrea să facă și el pentru tine în cazul în care rolurile ar fi inversate."

În cazul în care toți hipnotizatorii ar aplica sârguincioși regula de aur a tuturor utilizărilor hipnozei, aș putea încheia chiar în acest punct acest capitol, reușind să scriu, astfel, cel mai scurt capitol care a apărut vreodată într-o carte. Din nefericire, natura umană favorizează cu prea mare ușurință abaterile; în consecință, ar putea să fie scrisă o carte întreagă numai pe acest subiect – drept care îți sugerez să continui să citești.

Adeseori auzim că hipnoza este periculoasă. Dacă fiecare hipnotizator ar administra întotdeauna numai sugestii etice, nu ar fi necesară o discuție asupra pericolelor; însă din cauză că lucrurile nu stau așa, trebuie să luăm în considerare și unele dintre pericolele reale și imaginate ale hipnozei, pericole care rezultă din utilizarea necugetată a sugestiilor hipnotice.

Ce înseamnă etică?

Toate asociațiile autorizate ale hipnotizatorilor profesioniști funcționează după coduri etice la care toți membrii trebuie să adere. În vreme ce diverse coduri etice pot să prezinte diverse variații unele față de altele, ele conțin aproximativ aceleași obiective profesionale fundamentale: fă ceea ce este bine pentru client, respectă confidențialitatea legată de client, evită tehnicile dăunătoare etc., recurgând și la alte formulări generale de bun simț. Cu toate că nu pot să fiu de acord cu toate politicile Colegiului Național al Hipnotizatorilor, codul lor de bune practice, publicat în anii 1990, este un exemplu al modului în care trebuie să fie compus un cod

etic centrat pe client. Prin urmare, îl discut în cadrul cursului meu de hipnoterapie. (Alte asociații au coduri etice similare.)

Codul etic și standardele Colegiului Național al Hipnotizatorilor

I. Principii generale:

A. *Binele fizic și mental al fiecărui client va reprezenta întotdeauna considerentul principal.*
Aici apare din nou legea de aur a hipnozei: fă-i clientului ceea ce ai vrea să-ți facă și el ție, dacă rolurile ar fi inversate.

B. *Drepturile și dorințele clientului vor fi întotdeauna respectate.*
Același comentariu ca și mai înainte.

C. *Membrii vor evita orice comportament care poate să fie considerat necorespunzător moral sau sexual în relația cu un client.*
Se poate dovedi o abatere foarte costisitoare dacă se ajunge la tribunal.

D. *Membrii vor folosi hipnoza strict în limitele pregătirii și competențelor lor.* Hipnoterapeutul care procedează contrar își pune în joc cariera.

E. *Membrii vor da dovadă de onestitate și spirit etic în popularizarea și derularea afacerilor lor.*
O reclamă falsă poate să aducă un venit rapid, însă în cele din urmă se va plăti pentru el. când hipnoterapia este reprezentată într-un mod eronat, acest fapt afectează asupra profesiunii.

F. *Hipnoza va fi utilizată în conformitate cu legile și regulamentele în vigoare.*
Să facem tot ceea ce depinde de noi pentru a menține hipnoza în limitele legalității!

G. *Membrii vor fi conștienți de limitările lor și întotdeauna vor evita imixtiunile în alte profesii.*

Ar fi o lipsă de considerațtie față de client să nu îi recomanzi să se adreseze în altă parte, atunci când este cazul. Din propria mea experiență știu că clienții respectă integritatea calificării personale.

H. *Trebuie să se dea dovadă de un comportament profesionist și de respect față de toți colegii hipnotizatori.*
Avem cu toți o profesiune dedicată ajutorării oamenilor. Să dăm mai multă dovadă de ajutorare și între noi.

II. Practicarea hipnozei:

A. *Memebrii vor crea și vor păstra registre adecvate necesare unei activități profesioniste.*
Interesează-te la nivelul administrației locale sau de stat care sunt acreditările necesare și cerințele contabile pentru desfășurarea acestei activități. De asemenea, păstrează registrele referitoare la pacienți în siguranță, confidențiale și încuiate. Dacă ți se întâmplă ca biroul să fie vandalizat (cum mi s-a întâmplat mie) obține din partea poliției o copie a raportului de constatare pentru a putea documenta motivul și momentul în care au fost eventual compromise registrele.

B. *Membrii asociației vor folosi hipnoza în scopuri declarate de clienții care doresc să-și elimine obiceiurile negative, pentru facilitarea procesului de învățare, pentru îmbunătățirea memoriei și concentrării, pentru dezvoltarea încrederii în sine, pentru eliminarea tracului, îmbunătățirea calităților atletice, precum și în alte scopuri sociale, educaționale și culturale care nu sunt de natură medicală, cu excepția cazului în care pregătirea și competențele le permit acest lucru (sublinierea îmi aparține).*
Întotdeauna le scot în evidență studenților mei caracterul nonmedical al profesiunii de hipnotizator. Durerea reprezintă un semnal de alarmă că ceva este în neregulă în organism și sursa durerii trebuie să fie diagnosticată de o persoană competentă și acreditată să facă acest lucru.

Codul Colegiului Național al Hipnotizatorilor mai specifică, de asemenea și următoarele: *se va evita inducerea nocivă a stării de hipnoză; se vor face demonstrații de hipnoză în condiții caracterizate de bun gust; se vor evita trezirile șocante și/sau bruște; se vor înlătura sugestiile inutile; se vor administra sugestii posthipnotice pozitive (și nu negative); se vor evita regresiile în vârstă, cu excepția cazului în care există o pregătire specială în acest sens; se va evita hipnoza criminalistică, de asemenea cu excepția cazului în care există o pregătire adecvată în acest domeniu de studiu; se va evita sugestia unor halucinații care pot fi înspăimântătoare, șocante, obscene, sugestive sub raport sexual, degradante sau umilitoare.*

În plus, codul definește și alte aspecte ale comportamentului profesionist. În codul etic al Colegiului Național al Hipnotizatorilor nu există nici o prevedere pe care vreun hipnotizator profesionist nu ar trebui să o respecte în orice condiții dacă își dorește sincer să slujească clientul; dar există un aspect etic de o mare importanță, care necesită un subcapitol separat.

„Sigiliul hipnotic"

Codul etic și Standardele Colegiului Național al Hipnotizatorilor interzic administrarea acelor sugestii care blochează inducerea stării de hipnoză de către un alt hipnotizator, deoarece acest fapt contravine drepturilor clientului (II-H-2); cu toate acestea, oricât de incredibil ar putea să pară, anumiți experți din comunitatea științifică au folosit practic și și-au arogat această practică lipsită de etică! Motivul invocat este „protecția" față de un hipnotizator amator; însă un asemenea blocaj îl afectează pe client. Myron Teitelbaum numește această procedură *sigiliu* hipnotic și îl discută amănunțit în *Hypnosis Induction Technics* pag. 104–110.

Cu câțiva ani în urmă, o studentă din clasa mea nu reușea să răspundă la nici o tehnică hipnotică, în ciuda dorinței sale.

Ne-am dat seama în curând că i se administrase un sigiliu. Spargerea acestui sigiliu a necesitat mai mulți pași.

În primul rând, i-am arătat o copie a certificatului meu de membru al Asociației Profesionale a Hipnotizatorilor, care să-i dovedească subconștientului ei că aveam pregătire în arta hipnozei. Pe urmă am utilizat testele de sugestibilitate ca să o ajut să înțeleagă rolul imaginației în procesul hipnotic. După ce i-am amintit că orice tip de hipnoză înseamnă de fapt o autohipnoză sub îndrumare și că s-ar hipnotiza practic singură, folosindu-se de cuvintele mele pentru îndrumare, și-a putut da ei înșiși permisiunea să intre în starea de hipnoză.

Odată hipnotizată mi-a acceptat cu ușurință sugestiile de a-i răspunde oricărui alt hipnoterapeut profesionist sau student în hipnoză, de fiecare dată când ea însăși alege să fie hipnotizată. Am spart astfel sigiliul redându-i puterea de a alege.

Dacă crezi cu tărie că ai un motiv valid pentru a-i administra un sigiliu unui pacient sau client (pentru a inhiba hipnoza nedorită), administrează-i un generator de prevenire a instalării stării de transă, pe care să-l poată folosi dacă și când alege acest lucru. Este cu mult mai bine așa decât să fie afectată libertatea de alegere a persoanei.

Prevederi de etică în legislația statului Washington

Hipnoterapeuților din statul Washington li se cere în mod legal să respecte *Uniform Disciplinary Code – Codul Disciplinar Uniform*. Cred că și celelalte state ar avea de câștigat de pe urma preluării acestui exemplu.

Acest stat a emis un pliant, conceput într-un limbaj ușor de înțeles, potrivit pentru a fi distribuit clientului. În el sunt discutate responsabilitățile și drepturile clienților și ale consilierilor. Îl încurajează pe client și pe hipnoterapeut să discute tipul de consiliere dorit; metodele sau tehnicile care pot fi folosite; pregătirea teoretică a terapeutului, cea practică și experiența, precum și costurile ședințelor de terapie.

Hipnoterapeutul sau consilierul trebuie să pună la dispoziția clientului informații scrise în care să fie explicate aceste subiecte, permițându-i-se clientului să citească informația și să semneze apoi o declarație de confirmare. În plus, pliantul aprobat la nivel de stat trebuie ori să îi fie înmânat clientului, ori să fie afișat într-un loc vizibil, unde clientul să-l poată citi cu ușurință.

În acest sens, statul Washington dă definiția conduitei profesionale, spre beneficiul noului client. Pliantul îl informează pe client care sunt genurile de conduite profesionale interzise…

Abuzul îndreptat împotriva unui client sau contactul sexual cu un client.

Incompetența, neglijența ori malpraxisul care afectează clientul sau creează un risc de afectare nejustificată a clientului.

Trădarea cu bunăștiință a confidențialității practician-client, așa cum este precizată de lege.

Comiterea oricărui act care presupune depravare morală, necinste sau corupție în raport cu practicarea consilierii sau cu hipnoterapia. Actul nu trebuie să constituie o infracțiune pentru a reprezenta o violare a legilor care reglementează activitatea consilierilor și hipnoterapeuților.

Practicarea consilierii sau hipnoterapiei în condițiile în care persoana care oferă aceste servicii suferă de o afecțiune contagioasă sau infecțioasă, într-un mod care să constituie o amenințare serioasă la adresa sănătății publice.

Ajutarea unui client să facă un avort prin mijloace ilegale.

Posesia, utilizarea sau distribuirea de medicamente cu excepția cazurilor îndreptățite, dependența de drpguri sau violarea legislației privitoare la regimul medicamentelor.

Utilizarea în mod curent sau incapacitarea datorată consumului de alcool.

Înșelătoria sau orice altă fraudă sub raportul conduitei profesionale.

Reclama falsă, frauduloasă sau eronată.

Oferta de tratare a clienților prin metode, proceduri sau tratamente secrete.

Deși mulți hipnoterapeuți s-au temut inițial de noua legislație, aceasta s-a dovedit benefică atât pentru public, cât și pentru profesia de hipnoterapeut, încă din 1988.

Legea impune atât respectarea eticii fundamentale, cât și dezvăluirea completă spre uzul clienților a informațiilor privitoare la pregătirea teoretică a hipnoterapeuților, la experiența și asocierile lor profesionale etc. Această legislație descurajează de asemenea șarlatanii să folosească hipnoza, prin interzicerea reclamei false.

Cu toate acestea, această legislație nu a descurajat diverse persoane să pretindă o rată de succes de 97 la sută în reclamele pentru programele de renunțare la fumat. De vreme ce s-ar părea că majoritatea oamenilor nu citesc textele cu caractere foarte mărunte din materialele publicitare, mulți dintre cei care doresc o soluție rapidă, ieftină și „garantată" se înscriu în asemenea programe, sfârșind prin a crede că hipnoza este o înșelătorie, pentru că ei în continuare simt nevoia să-și aprindă o țigară.

Poți să îți asiguri câștiguri ușoare în domeniul hipnozei, dacă știi cum să lansezi pe piață asemenea reclame eronate?... Da, dacă nu cumva mai întâi intri în încurcături pentru reclamă falsă. Aduci vreun câștig publicului și profesiunii hipnoterapiei?

Răspunsul meu este: vă rog să-i trimiteți pe participanți la hipnoterapeuții locali pentru atât de necesarele ședințe de *follow-up*! Hai să le creăm cât mai multe șanse de succes!

În legislația statului Washington mai sunt prevăzute o serie de activități adiționale, în afara celor menționate; însă voi comenta pe marginea unei singure activități interzise:

Promovarea în folos personal a oricărui medicament, dispozitiv, tratament, procedură sau serviciu care nu este necesar sau nu aduce nici un beneficiu acceptabil clientului.

Unele organizații de marketing în sistem de rețea îi îndeamnă pe profesioniștii din domeniul îngrijirii sănătății să

le vândă alimente sau suplimente naturiste clienţilor şi pacienţilor. Dacă intenţionezi să le vinzi clienţilor tăi produse în scopul asigurării unui cîştig personal, este în interesul tău să consulţi mai înainte un avocat. Unii clienţi ai cabinetelor de hipnoterapie pot să perceapă ca fiind o dovadă de lipsă de profesionalism să fie îndemnaţi să cumpere „Nutri-Off" sau „Macro-Eat", etc., etc. De asemenea, vânzarea unor tablete care chipurile ar reduce reacţiile de privare de nicotină poate să fie asimilată prescrierii.

În statul Washington poţi să intri în mari necazuri (posibil chiar cu violarea Codului Disciplinar Uniform) ca urmare a vânzării necorespunzătoare a unor produse în propriul cabinet. Dacă faci parte şi dintr-o reţea de vânzări, poţi să le oferi clienţilor servicii de hipnoterapie, însă este un risc profesional să încerci să le recomanzi alte produse clienţilor care vin la tine pentru hipnoterapie. (Este legal să le dai sau să le vinzi clienţilor benzi, CD-uri şi cărţi.)

Hipnoza este periculoasă?

Mulţi hipnoterapeuţi profesionişti sunt de acord cu opinia lui Charles Tebbetts că hipnoza, ca atare şi prin ea însăşi, nu este periculoasă. Mentorul meu afirma adeseori că nu i-a fost prezentat niciodată, nici măcar un singur caz documentat de persoană care să fi avut de suferit de pe urma hipnozei. În acelaşi timp, el recunoştea faptul că utilizarea greşită a sugestiei de eliminare a durerii poate să fie în detrimentul clientului (*Miracles on Demand* pag. 43). De exemplu, mascarea unei dureri de cap pentru simplul motiv că clientul doreşte să scape de aceasta poate să împiedice depistarea din timp a unei tumori cerebrale; prin urmare, Charles Tebbetts îi învăţa pe studenţii săi să ceară întotdeauna o confirmare medicală scrisă din partea medicului curant al clientului, înainte să aplice hipnoza în scopuri medicale. John C. Hughes, în cartea sa *The Induction of Conviction* era de acord cu acest punct de vedere, spunând:

> *Hipnoza, prin ea însăşi, nu este deloc periculoasă. Singurul posibil pericol constă în utilizarea greşită a sugestiei. Hipnoterapeutul responsabil şi cu o pregătire adecvată, prin folosirea judicioasă a sugestiilor adecvate, va evita toate dificultăţile în practicarea hipnozei. Aşadar, există persoane care folosesc hipnoza fără a avea o pregătire adecvată? Răspunsul este, din nefericire, afirmativ; pe de altă parte, chiar şi unele persoane cu acreditări profesionale impresionante se angajează în hipnoză în lipsa unei pregătiri adecvate! Iar acreditările profesionale superioare nu ţin locul pregătirii în arta hipnozei.*

Aceasta ridică o problemă foarte controversată privitoare la pericolele hipnozei, reale sau imaginare…

Mai exact ce anume înseamnă o pregătire corespunzătoare?

Există mii de hipnoterapeuţi cu pregătire competentă care îi ajută pe oameni să aducă schimbări majore în viaţa lor, prin utilizarea abilă a sugestiilor adecvate. Multe persoane care posedă numai diplome de absolvire (sau nici atât) au investit în pregătirea vocaţională specializată în domeniul hipnozei – recunoscută şi acreditată de una sau mai multe asociaţii profesionale de hipnoză. Cu toate acestea, după cum am mai arătat anterior în această carte, există şi unii hipnoterapeuţi cu diplome de psihologie sau de medicină, care se plâng că numai persoanele cu o pregătire superioară ar trebui să practice hipnoterapia, din cauza „pericolelor" hipnozei. Charles Francis, doctor în medicină, hipnoterapeut acreditat, consideră că această poziţie este total nejustificată, după cum afirmă la pagina 79 a cărţii sale, *Counseling Hypnotherapy: The Synergism of Psychotherapy and Hypnotherapy – Consilierea prin hipnoterapie: sinergia psihoterapiei şi hipnoterapiei* ...

> *Numeroşi psihologi şi medici care folosesc hipnoza au o pregătire minimă în acest domeniu. De obicei, programele pregătitoare pentru cariera de medic nu impun studii de hipnoză. Hipnoterapia şi-a dovedit calităţile şi cunoaşte o creştere a valorii şi a recunoaşterii într-o măsură care ar trebui să o facă să fie o profesiune de sine stătătoare. Însă competenţa trebuie să fie impusă şi verificată de organizaţiile profesionale.*

În ceea ce privește prima ediție revizuită a acestei cărți, majoritatea asociațiilor de hipnoză au fost de acord cu un standard la nivelul general de minimum 100 de ore de pregătire teoretică în hipnoză plus ore de pregătire practică plus educație permanentă anuală. Cu rezerva că personal consider că standardul ar putea să fie mai ridicat într-o zi, sprijin acest important pas înainte.

Chiar și acum, unii instructori de hipnoterapie investesc timp și efort în programele de pregătire pe care le realizează, depunându-și curicula uneia sau mai multor organizații de hipnoză, pentru aprobare sau certificare. (De-a lungul timpului, am depus și eu curicula cursului meu la mai multe asociații de hipnoterapie, inclusiv la *International Medical and Dental Hypnotherapy Association* și la o asociație la nivel de stat, *Washington Hypnosis Association*. Colegiul Tacoma a trebuit de asemenea să obțină aprobarea pentru cursul său.)

Aceste aprobări profesionale din partea unor organizații credibile depind în general atât de numărul de ore de hipnoterapie pe care le include instructorul în programul de pregătire, cât și de conținutul materialului predat.

Pe de altă parte, există numeroase persoane care se autointitulează instructori, care folosesc scurtături și își creează propriile „asociații" de autocertificare în loc să investească timpul și efortul necesare pentru a înainta o curiculă de curs, spre aprobare, unei asociații de hipnoză recunoscute. Mai grav chiar, unele persoane susțin că „pregătesc și certifică" după un curs scurt, de numai un week-end sau două, după care le spun participanților să-și deschidă propriile cabinete. O mare asociație de hipnoză a abordat acest gen de politică în anii 1980 și 1990.

Persoanele care participă la asemenea programe își asumă toată responsabilitatea pentru calitatea pregătirii. Chiar și atunci când este vorba despre informații academice și științifice sofisticate, incluse în aceste cursuri, nu se poate spune că acestea ar putea să substituie practica necesară pentru stăpânirea unei arte. Cei care nu au urmat nici un fel de

pregătire în domeniul hipnozei ar trebui să considere cursul de sfârșit de săptămână doar un curs introductiv pentru profesia de hipnotizator.

În 1991, un internist mi-a spus că urmase un program de pregătire de hipnoză, la un sfârșit de săptămână, pentru a deveni „hipnoterapeut medical certificat". Mi-a spus că acest curs era destinat exclusiv medicilor și persoanele posesoare ale titlului de doctor. A afirmat că le-au fost prezentate câteva aplicații medicale interesante ale hipnozei, însă a adăugat că diploma sa de medicină nu putea să țină locul lipsei unei pregătiri temeinice în domeniul artei hipnozei.

Îi respect pe cei care au obținut titluri superioare; dar fac excepție în cazul celor care îl etichetează ca „hipnotizator amator" pe un profesionist cu o pregătire temeinică și devotat profesiunii hipnoterapiei. S-au făcut afirmații că „hipnotizatorii amatori" ar face rău oamenilor. Ei bine, câți oameni mor pe mesele de operație? ... și câți pacienți petrec ani de zile în cabinetele de psihoterapie, cu o ameliorare minimă sau chiar fără vreo ameliorare a stării lor?

Lăsând sarcasmul de-o parte, nu voi încerca să apăr nici un fel de eroare în aplicarea hipnozei. Pe de altă parte, cazurile cele mai lipsite de considerație de utilizare (sau abuzare) de hipnoterapie care mi-au fost aduse la cunoștință i-au avut în mod surprinzător drept protagoniști tocmai pe unii deținători ai unor titluri de doctori în medicină sau științe. Pentru unii, acest fapt este surprinzător.

Titlurile academice superioare garantează utilizarea înțeleaptă a hipnozei?

Un fumător care mi-a solicitat serviciile în 1987 mi-a spus că în urmă cu un an, recursese pentru hipnoză la un medic (nu la un hipnoterapeut) deoarece compania sa de asigurări suporta cheltuielile pentru hipnoză numai dacă era administrată de un medic cu diplomă. Clientul meu mi-a spus că avea o amintire foarte vie a acelui medic care îi sugerase că plămânii săi erau otrăviți de „poluanți chimici", care îi creau țesut canceros – și i s-a spus să vizualizeze aceste imagini

când se afla în starea de hipnoză! A continuat să fumeze în ciuda acestor sugestii adverse, însă nu a revenit la acel medic. Când mi s-a adresat, se plângea de dureri frecvente la nivelul plămânilor. I-am recomandat să solicite o consultaţie unui medic pentru durerea de plămâni, însă l-am primit ca client pentru renunţarea la fumat. După o lună întreagă în care nu a fumat, mi-a spus că programul meu de hipnoză l-a salvat pe fostul medic de un proces de malpraxis.

Un alt caz de sugestie lipsită de consideraţie faţă de client l-a avut drept protagonist pe un psihiatru care i-a spus unei paciente că o să i se facă greaţă de fiecare dată când o să miroasă sau o să guste pizza. Deoarece persoana respectivă era disperată la momentul respectiv să-şi depăşească dependenţa de pizza, subconştientul ei a preluat sugestia. Din nefericire, atât soţul, cât şi fiul ei ţineau foarte mult să facă comandă de pizza de câteva ori pe săptămână, ceea ce se solda cu ieşirea ei intempestivă din cameră şi golirea completă a stomacului. Această situaţie s-a perpetuat mai mult de un an, până când şi-a adunat suficient de mult curaj să ceară sfatul unui hipnoterapeut şi să i se inverseze sugestia. Am întrebat-o de ce nu se dusese la psihiatru imediat după ce a descoperit inconvenientul, iar răspunsul ei a fost, „Pentru că nu mai am încredere în el." (Tu ai mai avea?)

Un alt caz de utilizare a hipnozei lipsită de judecată mi-a fost relatat de un hipnoterapeut experimentat. Un psiholog şi-a hipnotizat un client pentru frica de înot şi apoi i-a administrat o sugestie „şoc", să-şi imagineze că este absorbit de un imens vârtej marin. În seara următoare, după ce a făcut baie, clientul a privit vârtejul format de apa care se scurgea din cadă şi a suferit un episod psihotic.

Într-un alt caz, o femeie care fusese abuzată de mai multe personaje masculine autoritare, a solicitat o consultaţie unui psiholog, care i-a spus – ea aflându-se în starea de hipnoză – „că era rebelă şi i-a ordonat să se supună sugestiilor sale". Hipnoterapeutul cu care am discutat acest caz – o femeie – mi-a spus că acea pacientă nu a mai suportat să fie consultată vreodată de terapeuţi bărbaţi.

Am discutat deja cazul lispit de consideraţie al unui alt doctor în psihologie, care a generat o arsură dureroasă (vezi ultimul subcapitol din cadrul Capitolului 8). De asemenea, să luăm în considerare şi „sigiliul hipnotic" prezentat mai înainte în acest capitol şi să ne punem o întrebare serioasă: câţi oameni or fi existând, care cred că nu pot fi hipnotizaţi deoarece un hipnotizator lipsit de consideraţie le-a aplicat un sigiliu?

Şi-acum, hai să examinăm care anume sunt potenţialele pericole ale hipnozei, potrivit experţilor din comunitatea ştiinţifică. Discut o parte din aceste informaţii şi în FAQ oficial pe pagina newsgroup-ului "alt.hypnosis" pe internet. Portalul oficial FAQ este găzduit pe website-ul meu:

http://www.royhunter. com/hypnofaq.htm.

Potenţialul de producere a unor boli psihice

Riscul ca o sugestie pozitivă să genereze o afecţiune mentală este, în opinia mea, aproape inexistent în cazul clienţilor unui hipnoterapeut care dă dovadă de bun simţ şi de consideraţie faţă de clienţii săi. Pe de altă parte, utilizarea într-un mod negativ a imagisticii bizare programate este o chestiune de etică şi/sau lipsă de pregătire în domeniul hipnoterapiei. Doctorul în psihologie care a folosit sugestia negativă a vârtejului cu certitudine avea pregătire în domeniul psihologiei, însă s-ar părea că nu avea nici un fel de pregătire în hipnoterapie. De asemenea, psihiatrul care i-a administrat pacientei sale sugestia aversiunii faţă de pizza a dat dovadă de bun simţ sau de consideraţie? Dacă ar fi urmat un program complet de pregătire în hipnoterapie, probabil şi-ar fi dat seama că asemenea sugestii de adversitate pot să-i provoace mari neplăceri pacientului.

Consideraţia faţă de client – precum şi administrarea cu bun simţ a sugestiilor – ar trebui să elimine acest motiv de îngrijorare în cazul hipnoterapeutului cu o pregătire adecvată, indiferent dacă are sau nu o pregătire superioară.

De asemenea, reţine că persoanelor cărora li se spune înainte să ajungă la hipnoterapie că orice tip de hipnoză

reprezintă de fapt o autohipnoză sub îndrumare vor avea cu mult mai multe șanse să respingă sugestiile pe care nu și le doresc, deoarece această credință le conferă mai multă forță. Pe de altă parte, este posibil ca această afirmație să nu mai fie la fel de adevărată în cazul unei persoane care intră în starea de hipnoză cu credința eronată că o autoritate medicală deține controlul asupra minții sale în timpul în care se află în starea de hipnoză. Oamenii răspund la hipnoză în funcție de credința lor; iar prin ignoranță, o persoană ar putea fi determinată să cedeze mai mult control decât ar fi necesar – acest fapt conferindu-i unui hipnotizator lipsit de etică profesională un control practic total asupra persoanei care se supune acestei credințe eronate.

Provocarea regresiei hipnotice

Regresia hipnotică este asemenea unei străfulgerări în timp asupra amintirilor. Cu toți trăim asemenea stări când urmărim un film care ne amintește ceva legat de copilărie. Cu ceva timp în urmă, filmul *Platoon – Plutonul* – le-a provocat multor veterani din Vietnam regresii foarte vii, însoțite de senzații emoționale, denumite abreacții. (Probabil că orice sală de cinematograf ar trebui să aibă un psiholog prezent la rularea fiecărui film, pentru cazul în care spectatorii ar avea abreacții.)

În primul rând, să luăm în considerare faptul că este posibil ca un hipnoterapeut să opteze, în unele situații, să îi inducă regresia hipnotică unui pacient, acesta reprezentând unul dintre obiectivele obligatorii pentru atingerea rezultatelor terapeutice! Faptul este perfect acceptabil dacă hipnoterapeutul are o pregătire adecvată pentru a face față abreacțiilor clientului, înțelege care sunt riscurile asociate sindromului amintirilor false și lucrează în aria sa de competență.

Pe de altă parte, pentru hipnotizatorul care nu are pregătire pentru terapia prin regresie este recomandabil să evite utilizarea deliberată a sugestiilor hipnotice care pot să inducă o regresie. Mai mult de-atât, regresiile hipnotice sunt

interzise de unele coduri etice cu excepția cazurilor în care hipnoterapeutul are o pregătire specială în terapia prin regresie. De ce? Motivul principal este reprezentat de riscul amintirilor false...

Dacă hipnotizatorul nu-l îndrumă pe client într-un mod adecvat, este posibil ca amintirile să se combine cu fantezii – și îmbrățișarea inocentă a unui tată să fie percepută ca o molestare sexuală. Dacă provoci așa ceva, ar fi bine să ai o asigurare de malpraxis! De asemenea, înainte să încerci o regresie hipnotică, ar fi bine să știi cum să facilitezi adecvat abreacțiile clientului – altfel, acesta poate să plece din cabinetul tău cu tulburări emoționale – sau și mai grav.

Mulți hipnotizatori NU inițiază în mod intenționat regresia hipnotică... dar cum rămâne cu rarele regresii accidentale în care nu aceasta a fost intenția inițială? Dacă se întâmplă așa ceva unui hipnotizator fără pregătire în domeniul terapiei prin regresie, clientul trebuie să fie menținut în starea de hipnoză și apoi transportat (în imaginație) într-un loc sigur sau liniștit. Aici se pot administra sugestii de bine general, laolaltă cu sugestii de alegere înțeleaptă a modului în care să-și rezolve problemele – în cel mai potrivit moment și loc. (Subiectul locului liniștit este tratat în Capitolul 10.)

Agravarea unei afecțiuni prin înlăturarea simptomelor

Orice instructor competent de hipnoterapie scoate în evidență pentru studenții săi importanța solicitării unei trimiteri scrise din partea medicului curant înaintea folosirii hipnozei pentru reducerea durerii și înaintea unei încercări de înlăturare a simptomelor fizice. Excepție fac (în cazul hipnotizatorilor care nu sunt licențiați să practice medicina) situațiile în care medicul curant este prezent personal și/sau supraveghează procesul hipnotic. Din moment ce durerea este un semnal de avertizare că în organism se petrece ceva, cauza trebuie să fie identificată de o persoană autorizată să pună diagnostice.

Din momentul în care clientul a adus trimiterea medicală, hipnoterapia poate să ajute într-o măsură considerabilă.

A venit la mine pentru ajutor o femeie care suferea de artrită și de dureri cronice de spate căpătate în urma unui accident de mașină. A adus o trimitere scrisă de la medicul său curant, pentru a o învăța autohipnoză în scopul controlării durerilor de care suferea. După patru ședințe, a putut să-și reducă durerea într-un mod spectaculos; însă dată fiind gravitatea traumatismului coloanei vertebrale de care suferea, propria sa minte păstra o parte suficient de semnificativă din durere, care să prevină producerea unui nou traumatism. Cheltuielile sale pentru calmante s-au redus de la 120 de dolari pe lună la aproximtiv 50, atât ea cât și medicul fiind foarte mulțumiți de rezultat.

Cunosc un hipnoterapeut autorizat care are și un doctorat în psihologie și care s-a specializat în hipnoterapie pentru a-i ajuta pe oamenii care suferă de boli cronice, cu condiția ca aceștia să aducă trimiterile respective din partea medicilor lor curanți. De asemenea, după cum am menționat anterior în această carte, Paul Durbin, doctor în psihologie, a lucrat ani de zile cu pacienții săi din spitale din sudul Statelor Unite și în cele din urmă a devenit Director de Hipnoterapie Clinică în cadrul Spitalului Metodist din New Orleans. (Este un prieten al meu, un om de o mare integritate, precum și autor al mai multor lucrări.)

Cred că există o piață practic nesondată încă, de sute de mii de oameni care suferă de boli grave; însă este foarte important ca în acest domeniu să se lucreze în cooperare cu comunitatea medicală, în loc să se încerce evitarea acesteia.

Să sperăm că putem construi o punte mai solidă între medicina tradițională și hipnoterapie. Între timp, îi avertizez pe toți studenții mei să evite depășirea „graniței invizibile" dintre hipnoterapie și practicarea neautorizată a medicinii. Utilizările medicale ale hipnozei (de către o persoană care nu deține o autorizație medicală) reprezintă o violare a codurilor etice ale majorității asociațiilor profesionale de hipnoză și, de asemenea, se pot concretiza prin agravarea stării pacientului (și/sau prin apariția unor potențiale complicații juridice). În orice caz, de fiecare dată când ESTE adecvată o aplicație medicală a hipnozei, hipnoterapeutul competent nu

doar înlătură simptomele. Este de obicei primul care află dacă există o cauză subconștientă care trebuie să fie eliminată pentru a se reduce posibilitatea reapariției simptomelor. Acest proces hipnotic este discutat în manualul meu avansat, *The Art of Hypnotherapy* disponibil de asemenea la Crown House Publishing.

Activități criminale

Nici un hipnoterapeut nu ar trebui să gândească măcar să încerce să folosească hipnoza pentru inducerea unui comportament criminal sau antisocial și nici să încerce să păcălească pe cineva să facă acest lucru. (Este posibil ca o persoană oarecare să fie păcălită indiferent dacă se află sau nu în starea de transă.) Cercetările par să indice că clientul refuză sugestiile de încălcare a legii dacă nu are dinainte înclinații în acest sens. Aplicațiile militare pot părea diferite sub acest aspect, dar numai din cauză că soldatul a decis deja în mod conștient să se supună ordinelor de a ucide pentru țara sa, dacă acest lucru este necesar.

Hipnoza criminalistică

Dacă intenționezi să folosești hipnoza criminalistică, probabil că ar trebui mai întâi să citești *Trance on Trial – Transa în boxa acuzaților* – de Scheflin și Shapiro și apoi să decizi dacă mai vrei sau nu să urmezi mai întâi o pregătire în acest domeniu. Dacă nu ai antecedente în domeniul juridic sau al aplicării legii, asigură-te că pregătirea pe care o primești este atât specializată, cât și adecvată. Cu toți anii mei de experiență în hipnoterapie, continui să evit utilizarea hipnozei criminalistice. Este un domeniu specializat, care necesită o pregătire specializată!

Dependența excesivă sau pericolele tratamentului prelungit

Subiectul dependenței nu trebuie să reprezinte un motiv de îngrijorare pentru clienții hipnoterapeuților care urmăresc să le asigure clienților lor cele mai bune servicii. Cu toate că nu am cunoștință de presupusele experimente de „mind

control" de care unii oameni afirmă că s-ar petrece, mă opun utilizării hipnozei pentru limitarea posibilităților omului. Tehnicile centrate pe client sunt destinate să îl ajute pe acesta să își folosească puterile minții pentru a se schimba, hipnoterapeutul nefăcând altceva decât să joace rolul de ghid sau de facilitator.

Hipnoza reprezintă o parte foarte importantă a propriului meu succes în viață. Sunt dependent de hipnoză? Ei bine, viața mea nu ar mai fi aceeași fără ea! Adeseori folosesc autohipnoza, care pentru mine este asemenea unui mușchi. Dacă mișc un scaun, pot să-l ridic cu ușurință – însă când mișc o canapea, mi-e mai ulșor dacă mă ajută cineva de la celălalt capăt să o ridic. Prin urmare, când îmi face impresia că m-am blocat în fața unui obstacol care mă împiedică să îmi ating scopul, las la o parte mândria și solicit un tratament de hipnoterapie din partea altui specialist!

Când mergem la școală, suntem învățați să ne utilizăm partea stângă a creierului pentru cunoaștere, inteligență și eventual pentru căpătarea unei înțelepciuni; însă puțini dintre noi suntem învățați vreodată cum să ne folosim partea dreaptă a creierului într-o manieră pozitivă. Hipnoza îl poate ajuta pe client să-și atingă un potențial superior, mai ales dacă secretele autohipnozei sunt împărtășite într-un mod înțelept.

Persoanele puternic motivate folosesc adeseori autohipnoza chiar fără să-și dea seama ce fac. De asemenea, s-a scris foarte mult pe tema vizualizărilor în scopul vindecării și autoajutorării; chiar și comunitatea științifică și-a dat seama care este forța pe care o conferă utilizarea jumătății drepte a creierului. Două exemple sunt *Healing Visualizations: Creating Healing Through Imagery – Vizualizări vindecătoare: crearea vindecării prin imagini* – de Gerald Epstein, doctor în medicină și *Love, Medicine, & Miracles – Iubire, medicină și miracole* – de Bernie Siegel, doctor în medicină. O altă carte remarcabilă despre vizualizare este *Creative Visualization – Vizualizarea creativă* – de Shakti Gawain, scrisă mai curând în stilul cărților „cum să" cu o serie de concepte filosofice, decât ca un tratat academic.

Și-acum, să discutăm pericolele utilizării hipnozei pentru prelungirea tratamentului. Nici un hipnoterapeut care lucrează cu iubire de oameni nu s-ar gândi să folosească hipnoza pentru a prelungi tratamentul; cu toate acestea, cu ani în urmă am fost informat în legătură cu un psihoterapeut acreditat, care le dădea clienților săi sugestii hipnotice să continue să revină la ea săptămânal, timp de mai mult de un an. Unul dintre clienții ei mi-a spus personal că singurul risc al îndelungatei și plăcutei serii îndelungate de ședințe privea carnetul de cecuri; pe de altă parte, în opinia mea, ar fi trebuit să fie puse sub semnul întrebării motivele terapeutului respectiv. Oricât aș dori să fie vorba despre un caz izolat, a doua zi după asasinarea lui Rabin, un ziar din Seattle a publicat un articol pe pagina întâi referitor la un consilier de sănătate mintală, autorizat, care folosind hipnoza a efectuat 147 de ședințe cu o clientă. Mă întreb unde a învățat hipnoza.

Fanteziile sexuale

Să-i administrezi sugestii sexuale unui client, nu este doar un gest necugetat, ci și o violare a Codului de Disciplină Uniform, precum și a codurilor etice ale oricărei asociații credibile de hipnoză.

Pe de altă parte, s-ar părea că este ceva obișnuit ca femeile să aibă fantezii legate de medicii lor. Am preluat această opinie de la unele dintre femeile cu care m-am întâlnit când eram necăsătorit. Știau, desigur, pentru că adeseori aveau asemenea fantezii și mi-au spus lucrul acesta. (Nu am făcut un sondaj în rândul clientelor mele cu aceeași întrebare referitoare de această dată la hipnoterapeuți; și nici nu am de gând să o fac.)

Un bărbat sau o femeie, în stare de hipnoză, poate să aibă fantezii sexuale? Dacă ții seama de faptul că mulți oameni nici nu trebuie să fie hipnotizați ca să aibă fantezii sexuale, răspunsul mi se pare evident. Numai bunul simț poate să-i dicteze celui prudent să evite să administreze vreo sugestie care să poată fi percepută de către client, pe undeva, ca având conotații sexuale.

Nu-ți judeca clienții

Charles Tebbetts ne recomanda să lucrăm cu clienții fără să dăm dovadă de idei preconcepute sau atitudine critică, astfel încât clienții să nu se simtă nici judecați și nici criticați. El considera că oricare dintre noi, dacă am fi în locul unui client și am trece prin aceleași experiențe, am reacționa exact la fel – și, prin urmare, ar trebui să ne punem întotdeauna în locul clienților noștri. Mai mult de-atât, dacă clienții consideră că-i criticăm pentru problemele pe care le au, relația cu ei este, în cel mai bun caz, dificilă. Mai grav chiar, putem afecta respectul de sine al clientului.

Trebuie, de asemenea, să respectăm și credințele clienților noștri. O femeie mi s-a plâns de faptul că un alt hipnoterapeut ar fi criticat-o din cauză că i-ar fi solicitat o regresie „într-o viață anterioară".

Dacă un client consideră că problema sa își are originile într-o viață anterioară, ar trebui fie să lucrezi în limitele credinței clientului, ori să-i dai o recomandare la altcineva, care va proceda în acest fel! Refuzul de o manieră critică, întemeiat pe faptul că nu este nici „științific" și nici creștinește poate să fie negativ dacă nu recomanzi clientului unui alt specialist.

Dacă un potențial client are opinii și idei care îți inhibă capacitatea de a rămâne obiectiv, este posibil ca alți hipnoterapeuți să se simtă mai în largul lor – și să fie mai eficienți – pe acest teritoriu pe care un sceptic se teme să se aventureze. Clienții nu vin pentru a le fi criticate credințele religioase din cauza ideilor tale opuse, spirituale, religioase, științifice sau filosofice.

Dacă nu ești preot hirotonisit și vine la tine cineva care îți cere consiliere spirituală, fii extrem de atent ce spui cu privire la religie și/sau la ideile „new age", pentru că este posibil să pășești pe o gheață foarte subțire! Indiferent dacă crezi sau nu în terapia bazată pe viețile anterioare, clientul merită fie ajutorul tău, fie o trimitere – dar NU criticile tale.

Presupunerile pot să fie și ele periculoase...

De-a lungul timpului, mai mulți clienți mi s-au plâns că un alt hipnoterapeut ar fi încercat să-i convingă că problemele lor își aveau originile într-o altă viață. După părerea mea, este o lipsă de etică să încerci în mod intenționat să recurgi la regresia într-o „viață anterioară" în cazul unui client care nu ți-a cerut în mod expres acest lucru.

Presupunerea că cineva crede în Iisus poate să fie de asemenea o greșeală. Cu câțiva ani în urmă am presupus că o clientă era creștină când mi-a vorbit, în cursul discuției premergătoare, despre „rugăciunile adresate lui Dumnezeu" pentru ajutor. Avea dificultăți să se elibereze de cauză și i-am sugerat, într-un mod riscant, să își elibereze frica în „lumina lui Iisus" – și că aceasta i-ar da credință și i-ar spori încrederea.

A ieșit imediat dintr-o stare de transă profundă și mi-a spus, „Sunt evreică și nu-mi place deloc să folosești numele lui Iisus în această ședință!"

Chiar dacă mi-a acceptat scuzele, relația dintre noi s-a rupt și nu a mai putut să reintre în starea de hipnoză. Mai mult chiar, nici nu i-a mai trimis la mine pe vreunul dintre angajații săi, așa cum îmi promisese. Fără să-mi dau seama, îi criticasem credința folosind numele lui Iisus Hristos și acest fapt m-a costat câteva mii de dolari sub forma clienților pierduți.

Este o „experiență de învățare" pe care le-o împărtășesc studenților mei, astfel încât să nu fie obligați să reinventeze roata.

În concluzie

Gradul de educație nu garantează utilizarea etică a hipnozei; motivele și integritatea personală influențează etica. Hipnoterapeutul vine dintr-un centru de iubire? Terapeutul are bunul simț de a se limita la calificările pe care le deține?

Recomandarea mea pentru proaspătul student la hipnoză este să aibă răbdare până se pregătește într-o anumită tehnică înainte de a încerca să o utilizeze. Acest fapt este adevărat în

special în cazul regresiilor – așa cum am mai menționat anterior – din cauza riscului amintirilor false. Regresia necesită ca terapeutul să înțeleagă diferența dintre îndrumare și conducere și să știe cum să facă față cu competență abreacțiilor. Uneori, studenții la arta hipnozei vor să facă saltul; dar pe termen lung, cred că îți vei descoperi că rezultatele ți-au răsplătit răbdarea.

Te rog să nu-ți scurt-circuitezi pregătirea. Plătește-ți datoriile. Stăpânește tehnicile fundamentale ale artei hipnozei înainte să practici hipnoterapia. Și tu și clienții tăi veți avea de câștigat de pe urma investiției tale de timp!

Capitolul 10
AUTOHIPNOZA PENTRU A FACE FAȚĂ STRESULUI

Una dintre cele mai plăcute seri pe care le-am trăit la Institutul Charlea Tebbetts de Pregătire în Hipnoză a fost cursul de autohipnoză.

Tebbetts a folosit mare parte din acea seară pentru a trece în revistă o parte din materialul din prima sa carte, *Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques – Autohipnoza și alte tehnici de dezvoltare mentală*. Publicată inițial în nume propriu, a fost preluată apoi de Westwood Publishing după prima ediție și a fost vândută în câteva sute de mii de exemplare. După o serie de dispute cu privire la drepturi de autor, a fost publicată atât în forma originală, cât și într-o versiune revizuită atât de Tebbetts, cât și de alții, de mai multe ori de la tipărirea inițială. În ceea ce privește accesibilitatea, cred că este în continuare disponibilă prin intermediul Westwood Publishing. Le-o recomand călduros tuturor studenților mei, precum și tuturor hipnoterapeuților profesioniști.

La Edmonds, mentorul meu a discutat în primul rând cele cinci metode de programare subconștientă – pe care le-am inclus și eu în „beneficiile abordării" pentru motivație și le predau în Partea a II-a a *Hipnozei diversificate centrată pe client*. (Voi discuta aceste aspecte pe scurt și în cadrul următorului capitol, care păstrează anumite concepte asupra minții despre care Tebbetts considera că este important să fie înțelese de către studenții la hipnoză.)

Charlie a mai discutat de asemenea și relaxarea fracțională, pe care prefer să o denumesc relaxare progresivă. A acordat un spațiu de timp pentru întrebări și răspunsuri și pe urmă a urmat partea distractivă!

După pauza de cafea a serii, ne-a cerut tuturor să ne pliem scaunele și să le punem la perete. Pe urmă ne-a cerut să ne așezăm pe covor și a început să ne demonstreze cum se face

autohipnoză, îndrumându-ne pe toți într-o autohipnoză colectivă prin intermediul relaxării progresive.

Călătoria a început, urmată de sugestii plăcute de relaxare și aprofundare a stării de hipnoză, imagistică îndrumată și sugestii posthipnotice, pentru a fi în măsură să repetăm procesul. Aceasta a fost unica ocazie în care l-am auzit pe Tebbetts folosind relaxarea progresivă ca tehnică de inducere a stării de hipnoză; însă el credea că pentru începător reprezenta cea mai simplă cale de a începe să învețe autohipnoza. Pe de altă parte, cartea sa de autohipnoză conține mai multe tehnici de autoinducere și de aprofundare. De asemenea, oferă recomandări cu privire la sugestiile folosite în autohipnoză și este scrisă într-un limbaj ușor de înțeles. Mai conține numeroase scenarii și tehnici, precum și o serie de teorii referitoare la hipnoză și meditație.

Cartea mea de autohipnoză a fost publicată inițial în nume propriu cu titlul *HypnoCise* în 1986. (Westwood Publishing a publicat-o un an mai târziu sub un titlu diferit, *Success Through Mind Power – Succesul prin puterile minții.*) Această carte prezintă de asemenea autohipnoza într-un limbaj simplu, însă a fost modelată mai mult pe calapodul persoanelor care lucrează în domeniul vânzărilor. Versiunea mea din 1998, *Master the Power of Self-Hypnosis – Stăpânirea puterilor autohipnozei* – apărută la Sterling Publishing, a fost o carte cuprinzătoare de autohipnoză, dublă ca volum comparativ cu prima. După epuizarea tirajului, am abordat editura Crown House Publishing cu privire la versiunea respectivă, care este cât se poate de adecvată pentru orice persoană interesată de dezvoltarea personală! Această carte pune la dispoziția cititorului mai multe tehnici de auto-inducere a stării de hipnoză, precum și numeroase alte tehnici pentru diverse scopuri. Accentul pe care îl pun pe valoarea învățării artei autohipnozei este evidențiat de volumul pe care l-am scris pe marginea acestei importante abilități personale.

Cu ce încep când le predau autohipnoza clienților mei? Pentru început predau tot relaxarea progresivă, împreună cu meditația într-un loc liniștit. De obicei mai încorporez și

administrarea stresului, fie în aceeași ședință, fie în următoarea; indiferent ce am face pentru reducerea stresului în viața de zi cu zi, câte cineva tot reușește să ne provoace stres, în ciuda eforturilor noastre asidue de a-l evita.

Înainte de a discuta modurile prin care putem face față stresului, hai să aruncăm o privire asupra meditației în locul liniștit și a declanșatorilor locului liniștit...

Meditația într-un loc liniștit

Până în 1996, le-am predat clienților mei autohipnoza și am inclus și tehnici de acomodare la stres, fără a oferi de obicei și explicații detaliate referitoare la crearea unui „loc sigur" sau a unui loc liniștit. Administram sugestii, în timpul hipnozei, cu privire la locul liniștit, ancorându-l în mintea clientului cu ajutorul unui declanșator pe care clientul îl putea folosi pentru a deveni mai calm... și administrând sugestii posthipnotice ample pentru a-l face pe client capabil să își folosească declanșatorul locului liniștit la dorință. Experiența mea din acest moment îmi indică faptul că majoritatea oamenilor apreciază foarte mult explicațiile legate de orice tehnică pe care încearcă să o învețe ei înșiși. Prin urmare, ceea ce descriu aici, în cadrul acestei secțiuni este modul în care procedez acum cu clienții și ce anume le spun clienților că vor realiza.

În primul rând, îi reamintesc clientului modul în care a răspuns subconștientul său la găleata imaginară (sau magneți etc. din testul de sugestibilitate), punând accentul pe faptul că imaginația este limbajul subconștientului. Pe urmă îi explic ce se va întâmpla după de intră în starea de hipnoză. Limbajul pe care îl folosesc este similar cu ceea ce urmează:

La fel cum subconștientul a răspuns la ceea ce ți-ai imaginat cu câteva minute în urmă, același lucru se va ântâmpla în timpul exercițiului de meditație hipnotică... doar că mult mai intens.

După ce dau câteva instrucțiuni de eliberare care să-ți dea posibilitatea să te bucuri de o stare de relaxare mai profundă sau

mai confortabilă, îți cer pur și simplu să-ți IMAGINEZI un loc ideal, sigur sau liniștit. Imaginația ta îți aparine în totalitate. Poți să faci orice vrei în imaginație și poți de asemenea să te afli oriunde vrei!

Prin urmare, când îți cer să îți imaginezi un loc liniștit sau plăcut, de tine depinde să-mi urmezi instrucțiunile simple. Dacă încerci totuși să analizezi, ori dacă încerci să te gândești la autostradă la ora de vârf, nu îți cheltui banii cu folos.

Nu sunt altceva decât un artist, care știe să folosească acele cuvinte potrivite, însă TU trebuie să visezi cu ochii deschiși la ceea ce-ți indic, pentru a-ți mări la maximum beneficiile acestui exercițiu.

Nu contează dacă preferi muntele, o plajă favorită, un pârâu sau orice alt loc vrei tu. Vreau să-ți imaginezi priveliști, sunete și senzații care să te facă să te simți confortabil, în siguranță, liniștit și frumos. Amintește-ți că subconștientul tău nu știe care este diferența dintre repetiție și spectacol, după cum a dovedit și răspunsul tău la demonstrația pentru puterea imaginației din urmă cu câteva minute.

Amintește-ți de asemenea că mintea conștientă poate să gândească cu MULT mai rapid decât vorbele mele, așa că nu contează dacă mintea conștientă ascultă, hoinărește sau rătăcește, ori toate de-o dată... pentru că poți pur și simplu să VISEZI CU OCHII DESCHIȘI ceea ce te rog eu. Acest lucru te va ajuta să profiți la maximum de acest exercițiu.

Când începi să visezi cu adevărat locul tău liniștit, îți cer să îți imaginezi că te contopești cu liniștea acestui loc. Pe urmă îți cer să atingi cu degetul mare de la o mână oricare alt deget al mâinii respective, care va deveni astfel DECLANȘATORUL LOCULUI LINIȘTIT.

În același timp, îți voi cere să inspiri profund și să te gândești la cuvântul RELAXARE în cursul expirației. În acest fel, acțiunile acestea vor fi ancorate în subconștientul tău, de o manieră care îți dă posibilitatea să le folosești pe oricare dintre ele sau pe ambele concomitent ca generatoare ale locului liniștit, de câte ori ești pe cale să cedezi stresului.

Te voi îndruma pe parcursul întregii meditații și pe urmă îți voi administra sugestiile care să-ți dea posibilitatea să folosești declanșatorii și să-ți consolidezi capacitatea de a repeta

acest exercițiu de autohipnoză în intimitatea locuinței sau biroului tău.

Unii terapeuți îi cer clientului să aleagă și să descrie un loc liniștit înainte de a începe hipnoza, pentru a folosi imagistica programată în descrierea detaliată a locului respectiv. Această abordare este opțională. În mod normal, folosesc imagistica pe ecran deschis, pentru a-i permite clientului să își creeze propriul loc liniștit în starea de transă hipnotică, deoarece unii clienți se răzgândesc cu privire la locul preferat după ce intră în starea de hipnoză. Pe de altă parte, desigur că întotdeauna există și excepții. Fii pregătit să dai dovadă de flexibilitate față de nevoile și dorințele clientului. De asemenea, trebuie să fii conștient că dacă alegi imagistica programată, TREBUIE să știi dacă clientul tău este în principal vizual, auditiv și/sau kinestezic... astfel încât să-i poți administra sugestiile imagistice adecvate.

Reține că există și unii terapeuți care – procedând deloc inteligent – determină locul liniștit în locul clientului. Un hipnoterapeut și un psihoterapeut competent, pe care îl cunosc personal, obișnuia să folosească pentru fiecare client imagistica programată a unei plaje... până când a avut un client care a început să țipe în cursul inducerii stării de transă hipnotică, deoarece se temea de ocean!

Exemplul personal al prietenului meu demonstrează grăitor riscurile asociate încercării de a-ți proiecta propriul loc liniștit în subconștientul clientului... cu alte cuvinte, adaptează tehnica la client și nu clientul la tehnică! Lasă-i clientului libertatea să își aleagă propriul loc liniștit și apoi ajută-l să-și ancoreze declanșatorii.

Clientul are de câștigat sub foarte multe aspecte de pe urma creării declanșatorilor locului liniștit... și locul liniștit poate de asemenea să fie extrem de util chiar și în cursul hipnoterapiei. (Acest fapt poate să fie adevărat mai ales în cadrul terapiei prin regresie, după cum am explicat în Capitolul 7 din cartea mea, *The Art of Hypnotherapy*) Deocamdată, voi limita această discuție la modurile în care declanșatorul

locului liniștit poate să-l ajute pe client atât în privința autohipnozei, cât și în privința administrării stresului.

Utilizarea declanșatorilor locului liniștit

Când ar trebui să folosim unul dintre declanșatorii pentru locul liniștit?

Majoritatea dintre noi trăim într-un ocean de stres în această societate modernă și suntem stresați permanent, indiferent dacă vrem sau nu. Prin urmare, nu se pune problema *dacă*, ci *când*.

Dacă suntem stresați, ignorarea faptului poate să ne facă rău. Emoția negativă ni se acumulează în subconștient și revine de acolo, bântuindu-ne mai târziu. Acest lucru face ca psihoterapeuții, consilierii de familie, pastorii, hipnoterapeuții și alți specialiști să fie cât se poate de ocupați.

Abilitatea de a face față stresului pe care le-o predau clienților mei constă pur și simplu în a inspira profund în momentul în care sunt stresați de cineva/ceva (indiferent dacă se mai folosește sau nu un al declanșator al locului liniștit), după care să facă o alegere: răspund acum, mai târziu sau mă eliberez?

O inspirație profundă devine declanșatorul și pentru păstrarea controlului și pentru a face o alegere înțeleaptă – și clientul poate să folosească autohipnoza pentru consolidarea puterii declanșatorului respectiv. Această procedură nu va rezolva toate problemele vieții, însă de vreme ce prevenirea este mult mai valoroasă decât vindecarea, o abordare mai înțeleaptă a emoțiilor în momentul apariției lor poate să prevină sau să reducă necesitatea terapiei poststres.

Pe de altă parte, de câte ori cineva face sau spune un lucru care îți produce emoții negative, trebuie mai întâi să acceptăm faptul că avem emoțiile respective pentru a le putea face față într-un mod eficient. De exemplu, dacă îi spun cuiva, „EA chiar m-a enervat", renunț la puterile mele. Modificând percepția și acceptând că ea mi-a dat furia, iar eu am primit-o, ajung să am controlul asupra a ceea ce îmi aparține.

Această percepție este necesară pentru a mă ajuta să fac una din cele trei alegeri sănătoase.

Următorul subcapitol discută cele trei alegeri sănătoase, așa cum le explic clienților mei și așa cum le-am predat din 1984. Ți le voi prezenta ca și cum tu, cititorule, ai fi clientul meu...

Opțiunile de reducere a stresului – opțiunile sănătoase

Ai trei opțiuni sănătoase pentru a face față stresului:

1. **Exprimă-te imediat dar într-un mod adecvat.**
Unele situații, ca de exemplu când copilul tău face un lucru periculos sau o obiecție chiar la încheierea unui interviu, impun un răspuns imediat. Este posibil să descoperi că emoția îți este reflectată de voce și de respirație pentru primul exemplu. Pentru al doilea exemplu, poate vei dori ca mai întâi să inspiri adânc și apoi pur și simplu să îți exprimi opinia calm și încrezător. În unele situații, ca de exemplu atunci când un client vine cu o scuză bizară ca să evite să-ți plătească un produs – ca și în cazul propriului copil – s-ar putea să preferi să vezi partea amuzantă a situației. Râsul poate să fie o supapă de siguranță foarte bună. Uneori și lacrimile descarcă stresul; alteori, un cuvânt spus ferm; alteori sarcasmul etc., etc. Tu decizi.

2. **Exprimă-te ulterior, într-un moment și într-un loc mai potrivite.**
S-ar putea ca această opțiune să fie mai în interesul tău în cazul în care un coleg de la slujbă face un lucru neplăcut pentru tine, în condițiile în care mai sunt prezente și alte persoane. Unii oameni îți acceptă opinia mult mai ușor la o cană de cafea sau de ceai, decât de față cu ceilalți colegi. Mai mult de-atât, chiar părinții descoperă că este adeseori mai plăcut la masa de prânz

să insiste ca copiii lor să aștepte până la cină ca să-și rezolve disputele.

Un lucru pe care l-am ținut minte din copilăria mea este un sfat al tatălui meu: buna purtare începe de acasă și masa este un loc al liniștii. NU ni se permitea să ne certăm la masa de seară! Nici nu eram pedepsiți la masa de prânz, decât dacă infracțiunea se producea chiar în timpul mesei... caz în care ni se cerea să plecăm de la masă. Până în ziua de astăzi îi sunt recunoscător tatălui meu pentru păstrarea înțelegerii la masă.

3. **Descarcă-te și eliberează-te – sau iartă.**
   Dacă nu alegi nici una din primele două opțiuni, alege-o pe aceasta. Să ierți nu înseamnă să scuzi. Dacă crezi că cineva îți este dator scuze, tu ești cel care rămâne legat de această credință. Scutindu-i pe ceilalți de datoriile lor emoționale față de tine, practic te eliberezi pe tine însuți. Prin urmare, cheia iertării înseamnă să o scutești pe persoana respectivă de scuzele pe care ți le datora și să te ierți pe tine însuți pentru că ai fost stresat.
   În continuare poți să nu fii de acord cu acțiunea respectivă, chiar dacă ești detașat emoțional de ea. (Amintește-ți această opțiune cu prima ocazie când cineva cedează furiei traficului și îți ia fața! Este posibil ca această opțiune literalmente să-ți salveze viața.)

Majoritatea oamenilor recurg și la alte opțiuni pentru controlul stresului, ca de exemplu acumulându-l sau interiorizându-l. Rezultatele variază de la o persoană la alta: este posibil să te descarci pe prieteni sau pe cei dragi, pe străini, pe aceeași persoană la un moment ulterior, când amplifici disproporționat un lucru oarecare sau este posibil să te descarci pe tine însuți îmbolnăvindu-te, fugind de realitate, printr-o dependență sau devenind predispus la accidente. O altă opțiune obișnuită este exprimarea emoțională imediată și necontrolată. Aceste opțiuni sunt un pericol pentru sănătatea și bunăstarea noastră!

Parcurgând scenariile sănătoase în timpul autohipnozei, amintește-ți să repeți fiecare din cele trei opțiuni sănătoase. Răspunsul tău la o situație de stres din viața reală este ca interpretarea unui rol – devenită mult mai ușoară prin repetițiile adecvate din starea de autohipnoză. Îți administrezi singur sugestiile posthipnotice care să-i permită subconștientului tău să răspundă la un anumit semnal și tu ești cel care decizi când să dai semnalul respectiv.

Doar această tehnică simplă a ajutat la creșterea comisioanelor din vânzări pentru mulți agenți de vânzări cu care am lucrat de-a lungul timpului. Motivul este acela că emoțiile pot fi transferate din subconștient în conștient. Clientul adeseori percepe care sunt emoțiile agentului de vânzări, indiferent dacă acesta se simte stresat sau încrezător în forțele proprii.

Dacă te afli în timpul unei discuții legate de vânzări și te temi să nu pierzi afacerea după o obiecție neașteptată, potențialul tău client poate să perceapă subconștient această temere, chiar dacă folosești toate tehnicile cu putință din manualele de vânzări, pentru a ți-o camufla. Temerea ta este că vei pierde afacerea respectivă, însă potențialul tău client se teme să ia o decizie – așa că va dori „să se mai gândească" și va evita să-ți pprezinte o obiecție reală.

Dacă îți păstrezi încrederea în forțele proprii, această încredere va fi percepută la nivel subconștient. Potențialul client va fi mai expus la a cumpăra cu încredere sau la a avea încrederea să îți spună care este adevărata lui obiecție, iar tu vei ști care este poziția ta reală.

Exersează abilitatea de acomodare de mai multe ori în sala de repetiții a imaginației, în starea de autohipnoză. Aceasta îți ajută subconștientul să accepte tehnica dorită într-un moment de liniște, când nu este încurcat de emoții. Este ca o repetiție, și orice muzician îți va putea spune că repetiția este esențială pentru un spectacol de calitate.

Cum să procedezi

Adeseori îi vând câte unui client un exemplar din cea mai nouă carte a mea de autohipnoză. În unele cazuri fac cadou

câte un exemplar din cartea pe care o ţii chiar în acest moment în mâini, recomandând capitolul acesta şi instruindu-mi clientul cum să facă autohipnoză prin relaxare progresivă. Clienţii pot să-şi descopere propriile locuri liniştite, fie şezând comod pe un fotoliu sau întinşi – după preferinţa fiecăruia. (Dacă este necesar, lentilele de contact pot fi îndepărtate şi guma de mestecat ar trebui aruncată.)

Îmi informez clienţii că prima fază a autohipnozei pentru controlul stresului este să-şi imagineze că se află într-un loc sigur, liniştit. În timp ce-şi imaginează privelişti, sunete şi senzaţii plăcute şi de linişte, trebuie să rostească cuvântul „RELAXEAZĂ-TE" în timpul expiraţiei. (Poţi să-ţi atingi cu degetul mare de la o mână oricare dintre celelalte degete ale mâinii respective ca declanşator adiţional sau alternativ.) A doua fază constă în repetarea utilizării cu succes a fiecăreia din cele trei opţiuni sănătoase în sala de repetiţii din mintea ta. După acestea, cei care s-au autohipnotizat pot să se trezească numărând de la unu la cinci.

După ce dau instrucţiunile, îi îndrum pe clienţii mei să intre în starea de hipnoză prin relaxarea progresivă şi apoi îi îndrum pe parcursul întregii repetiţii. Închei cu sugestii ca inspiraţia adâncă să reprezinte elementul care să le aducă aminte că au puterea de a alege şi, la fel cum un muşchi devine tot mai puternic prin folosire, puterea de a alege devine şi ea mai plină de forţă fiind folosită. La fel cum un interpret repetă înainte, aceasta uşurându-i spectacolul, clientul meu poate să repete comportamentul pe care şi-l doreşte în siguranţa propriei imaginaţii. Pe urmă, în viaţa reală, când simte că este stresat de cineva sau de ceva, înseamnă că a sosit momentul spectacolului!

Închei cu o sugestie posthipnotică pentru utilizarea cu succes a autohipnozei şi pe urmă trezesc clientul.

Dacă vrei să pregăteşti un scenariu complet pentru clientul tău, ia scenariul pentru relaxarea progresivă de la Capitolul 5 al acestei cărţi şi schimbă-l la persoana întâi; sau vinde-i un exemplar din cartea mea de autohipnoză, *Master the Power of Self-Hypnosis – Stăpânirea puterii autohipnozei* – în care sunt cuprinse instrucţiuni detaliate de autohipnoză.

Dă rezultate numai dacă este utilizată

Inspiraţia profundă devine un declanşator pentru alegere – acum, mai târziu şi eliberează-te. Vreau să reprezinte pentru noi toţi un element care să ne amintească (inclusiv mie) că NOI suntem deţinătorii propriilor noastre emoţii şi că noi avem puterea de a alege! Înţelege de asemenea faptul că gradul de succes al oricărei persoane în controlul stresului poate să varieze în funcţie de situaţia exactă şi de moment – precum şi în funcţie de frecvenţa utilizării tehnicii de control. Un muşchi, cu cât este folosit mai mult, cu atât devine mai puternic. Dacă nu este folosit, cu timpul slăbeşte.

După ce închei acest exerciţiu de autohipnoză, ia aminte la oportunităţile de a-ţi exersa noua abilitate. Cu prima ocazie când te afli la volan şi cineva îţi taie faţa, inspiră adânc şi spune cuvântul „RELAXEAZĂ-TE". Dacă simţi nevoia ca mai înainte să-l faci „ticălos", dă-i drumul – câtă vreme inspiri profund mai înainte sau după aceea. Un alt loc excelent pentru exersarea acestei abilităţi este la slujbă. Să presupunem că eşti gata să pleci acasă după o zi tracasantă şi descoperi brusc că trebuie să mai rămâi, pentru că cineva nu şi-a terminat treaba. Inspiră adânc, spune-ţi „RELAXEAZĂ-TE" şi apoi spune şi fă ce este adecvat situaţiei.

Mulţi dintre clienţii mei mi-au spus că au înregistrat o îmbunătăţire a încrederii în forţele proprii ca urmare a simplului fapt că au ajuns să stăpânească arta acestei tehnici.

Când prezint acest subiect în public, îmi închei prezentarea cu o meditaţie în grup – astfel încât pentru auditoriu să devină o experienţă completă. Dacă doreşti să mă sponsorizezi ca prezentator pentru firma şi/sau asociaţia din care faci parte, mă poţi contacta prin e-mail la adresa roy@royhunter.com. Dacă doreşti să primeşti ajutor hipnotic pentru însuşirea acestei abilităţi, caută un hipnoterapeut competent din apropierea ta; sau, dacă vrei, poţi să comanzi banda mea audio *Stress Management – Managementul stresului* – logându-te pe site-ul meu web (menţionat mai jos). În cazul în care doreşti să vinzi sau să le oferi clienţilor tăi benzile mele, îţi ofer un discount.

Îți mai stau la dispoziție și cu alte înregistrări și programe, inclusiv un curs de hipnoză la domiciliu. Dacă ești pe internet, intră pe site-ul meu web: *http://www.royhunter.com*

Din *home page*, poți să dai clic pe paginile pe care dorești să le vizitezi, inclusiv CD-urile, cărțile și cursurile mele. În plus, poți să te abonezi la e-zine-le mele gratuite.

Mult noroc!

Capitolul 11

CONCEPTE REFERITOARE LA SUBCONȘTIENT, AȘA CUM LE-A PREDAT CHARLES TEBBETTS

Charles Tebbetts a predat câteva concepte suplimentare referitoare la subconștient, pe care le prezint studenților mei în diferite momente ale derulării cursului. Unele au fost deja atinse în capitolele anterioare, când a fost cazul; însă aici sunt organizate și prezentate exact așa cum le prezenta mentorul meu la cursul său *Basic Hypnosis, 101 – Elelmente fundamentale de hipnoză, 101"*.

Cele șase funcții ale subconștientului

Această secțiune a capitolului reprezintă un sumar al primului capitol din cartea *Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques – Autohipnoza și alte tehnici de dezvoltare mentală* – a lui Charles Tebbetts și este reprodusă aici ca într-un curs pentru studenți.

1. ***Banca memoriei (asemenea unui computer)***
   Mintea creează și stochează înregistrări ale tuturor întâmplărilor prin care trecem; regresiile hipnotice sondează depozitele de amintiri etc., care pot părea uitate pentru conștient.
   IMPORTANT: *Emoțiile pot să altercze percepția evenimentelor reale.*
   Nu încerca regresia hipnotică înainte să știi cum să facilitezi abreacția unui client și cum să eviți să-l îndrumi pe client, deoarece poate foarte ușor să amestece realitatea cu fantezia. Studenții mei așteaptă până la jumătatea celui de al doilea segment al cursului meu pentru a învăța cum să facililteze regresia hipnotică.

2. <u>*Reglează funcțiile involuntare (inima, respirația etc.)*</u>
Hipnoza poate să altereze funcțiile involuntare, de exemplu să încetinească ritmul respirațiilor și/sau al bătăilor inimii; însă trebuie să eviți să faci experimente periculoase.
De asemenea, evită practicarea ilegală a medicinii!

3. <u>*Sediul emoțiilor*</u>
Când suntem emoționați, suntem propulsați către ceea ce ne imaginăm.
Cu alte cuvinte, emoțiile sunt ca un dinam – sau puterea motivatoare a minții. În cazul în care coexistă concomitent două emoții, cea mai puternică o învinge pe cea mai slabă – ca în exemplul cu fotbalistul care își dorește foarte mult să înscrie un punct, dar ratează, pentru că se teme mai mult să nu rateze. Stăpânit de frică, dacă își imaginează că ratează, are mult mai multe șanse chiar să rateze, deoarece ideea ratării ajunge direct la nivelul subconștientului.
Dorința de victorie poate să-l determine pe un sportiv să se antreneze ore în șir pentru a deveni un învingător.

4. <u>*Sediul imaginației*</u>
Imaginația este limbajul subconștientului și imaginația pare să aibă întotdeauna câștig de cauză în fața voinței. O persoană care știe că zborul cu avionul este sigur, poate în continuare să nu se simtă în siguranță; persoanele care se tem de întuneric reacționează de fapt la ceea ce-și imaginează.

5. <u>*Controlul obiceiurilor*</u>
Natura are oroare de vid, astfel încât vechile obiceiuri trebuie să fie înlocuite de altele, noi. Unele obiceiuri sunt ușor de eliminat; altele sunt păstrate cu tenacitate de subconștient și este necesară utilizarea unor tehnici de hipnoterapie pentru descoperirea și înlăturarea cauzelor lor.

6. <u>*Dinam – direcționează energia care ne motivează*</u>
Subconștientul poate să fie stăpânul sau slujitorul tău. Iată cuvintele lui Charles Tebbetts: subconștientul nu gândește – nu face decât să acționeze!

Cele cinci metode de programare a subconștientului

Charles Tebbetts le numea „cele cinci principii de convingere a subconștientului". Mă refer doar pe scurt la ele aici, deoarece le înglobez în „abordarea benefică" pentru controlul obiceiurilor și motivație – și îți arăt cum se procedează în Volumul II al acestei cărți, *Arta hipnoterapiei*. Sunt cele cinci porți ale subconștientului. Le folosesc pe toate cinci în cartografierea motivației, prezentată în Capitolele 15 și 16 din manualul de hipnoterapie (Arta hipnoterapiei).

Repetiția

Repetiția reprezintă calea lentă, dificilă – dar dacă i se acordă suficient de mult timp, dă rezultate, cu condiția să nu existe o opoziție puternică din partea subconștientului.

Personajele autoritare

Persoanele situate în poziții de autoritate, fie că este vorba despre părinți, profesori, medici, preoți etc. – sau „autoritatea" statisticilor dovedite – ni se pot întipări în subconștient. De asemenea, când resimțim dorința instantanee fie să ne supunem, fie să ne răzvrătim împotriva unei autorități reale sau imaginare, este vorba tot de o reacție a subconștientului. Acest fapt rămâne adevărat și în cazul în care așa-numita autoritate este o presupusă autoritate, ca de exemplu o rudă care ne provoacă stres.

Nevoia de identitate sau de identificare (ego)

Identificarea cu alții, ca de exemplu presiunea din partea colegilor, a unor grupuri, a părinților, mentorilor etc., face subconștientul receptiv. Fiecare dintre noi are un „copil

lăuntric" care își dorește iubire, sentimentul apartenenței, acceptării și recunoașterii – și care evită respingerea. Uneori tindem să facem lucruri indezirabile doar pentru a atrage atenția atunci când avem nevoie de asta – chiar dacă prețul pentru această atenție este foarte mare.

Hipnoză/autohipnoză

Faptul că hipnoza ajută la schimbarea subconștientului reprezintă motivul pentru care există o întreagă profesiune devotată utilizării hipnoterapiei pentru a-i ajuta pe oameni să-și schimbe viața. Însă utilizarea neintenționată a autohipnozei poate de asemenea să producă întipăriri în subconștient, ca fumătorii care cad în transă în fața televizorului și descoperă brusc că au scrumiera plină de chiștoace – însă nu-și amintesc să fi fumat chiar atât de mult.

Emoțiile

Emoțiile, în special cele puternice, pot să facă subconștientul receptiv la impresii profunde și de durată. O persoană excitată emoțional poate adeseori să depășească numeroase obstacole în atingerea scopului propus. De asemenea, un atac puternic venit din partea unui câine rău poate să lase pe cineva cu o fobie de câini pentru toată viața, fără să mai conteze realitatea sau încercările analitice de schimbare a acestei fobii.

Regulile minții

Acesta a fost primul curs pe care l-am primit la Edmonds. Pentru că Charles Tebbetts mi-a dat permisiunea să-l reproduc pentru toți studenții mei, îl includ aici – așa cum a fost scris de către autor.

Am făcut referiri la o parte a acestui subiect acolo unde a fost relevant, însă materialul este organizat aici așa cum a fost alcătuit de mentorul meu. (Discut acest material în detaliu în cadrul unei prezentări speciale pentru studenții mei.)

Cuvintele lui Charles Tebbetts sunt redate cu caractere italice.

Comentariile mele sunt redate cu caractere obișnuite.

Regula numărul unu

ORICE GÂND SAU IDEE GENEREAZĂ O REACȚIE FIZICĂ.

Gândurile tale pot să-ți afecteze toate funcțiile corpului. ÎNGRIJORAREA declanșează modificări la nivelul stomacului, care cu timpul pot să ducă la ulcer. FURIA stimulează glandele suprarenale și procentul mai mare de adrenalină din circulația sangvină provoacă multe alte modificări la nivelul întregului organism. ANXIETATEA și FRICA îți afectează pulsul.

Ideile cu un puternic conținut emoțional ajung aproape întotdeauna la nivelul subconștientului, deoarece aceasta este mintea sentimentelor. Odată acceptate, aceste idei continuă să genereze aceleași reacții ale organismului, iarăși și iarăși. Pentru eliminarea sau schimbarea reacțiilor negative cronice ale organismului, trebuie să ajungem la subconștient și să schimbăm ideea care este responsabilă pentru reacția respectivă. Acest lucru se poate realiza foarte ușor prin autohipnoză și autosugestie.

Charles Tebbetts credea că mintea poate să te îmbolnăvească și tot mintea poate să-ți păstreze starea de sănătate. De exemplu, el credea că o persoană poate să-și declanșeze cu ușurință o durere de cap doar imaginându-și această durere. Tot el a mai demonstrat beneficiul suprem al autohipnozei, când un atac cerebral l-a paralizat complet și l-a lăsat în imposibilitatea de a vorbi. Prin autohipnoză și-a revenit – și a continuat să predea hipnoterapia mulți ani după aceea.

Regula numărul doi

AȘTEPTĂRILE TIND SĂ SE REALIZEZE.

Creierul și sistemul nervos răspund numai la imaginile mentale. Nu contează dacă imaginile sunt autoinduse sau provin din lumea exterioară. Imaginea mentală formată devine proiectul și subconștientul folosește toate mijloacele pe care le are la dispoziție pentru îndeplinirea planului. Îngrijorarea este o formă de programare a imaginii a ceea ce nu ne dorim. Însă subconștientul acționează pentru împlinirea situației

reprezentate de imagine. „DE CE MI-A FOST FRICĂ NU AM SCĂPAT."

Mulți oameni suferă de anxietate cronică, aceasta reprezentând pur și simplu așteptarea mentală subconștientă că se va întâmpla ceva îngrozitor. Pe de altă parte, cu toți cunoaștem oameni care par să aibă o atingere „magică". Viața pare să reverse asupra lor toate lucrurile bune, aparent fără nici un motiv anume și atunci spunem că sunt „norocoși". Ceea ce pare să fie noroc este, în realitate, AȘTEPTAREA MENTALĂ POZITIVĂ, *credința foarte solidă că succesul este binemeritat.* „DEVENIM CEEA CE GÂNDIM."

Sănătatea fizică depinde în mare măsură de așteptările noastre mentale. Medicii recunosc că dacă un pacient se așteaptă să nu se însănătoșească, să rămână neputincios, paralizat, neajutorat, chiar să moară, afecțiunea care poate să ducă la aceste rezultate tinde să-și facă apariția. Acesta este un aspect în care autohipnoza poate să devină instrumentul pentru înlăturarea deznădejdii și atitudinii negative și pentru întipărirea unor așteptări pozitive și pline de speranțe – așteptări legate de o stare de sănătate înfloritoare, de forță și de sănătate, care tind să se realizeze.

Această regulă reprezintă așa-numita lege a așteptărilor (după cum am menționat anterior în Capitolul 8). Charles Tebbetts a povestit la un curs de-al meu despre un bărbat care a murit în timp ce asistenta îi făcea baie, pentru că așteptările sale îi spuneau că, dacă va face vreodată baie în cadă, va muri. Cu toate că asistenta a pufnit la auzul credinței acestui bărbat și l-a dus la baie împotriva protestelor sale, așteptările sale au produs totuși rezultatul definitiv. Tebbetts a scris despre acest caz în primul capitol al cărții sale *Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques – Autohipnoza și alte tehnici de dezvoltare mentală.*

Pentru ca un client să ajungă la un succes definitiv, chiar și în cazul hipnozei, trebuie să aibă așteptări pe undeva pozitive cu privire la rezultatele acestui tratament; altfel, chiar dacă un fumător este tratat de cel mai bun hipnoterapeut din lume, eșecul poate să înghită succesul inițial. Dacă clientul se așteaptă să revină la obiceiul său, rămâne doar o chestiune de timp până când așteptarea sa se realizează. Când a folosit

autohipnoza după atacul cerebral, refacerea lui Charles Tebbetts a fost definitivă până în ziua în care a decedat.

Regula numărul trei

IMAGINAȚIA ESTE MAI PUTERNICĂ DECÂT CUNOAȘTEREA ATUNCI CÂND ESTE VORBA DESPRE MINTE.

Este o regulă pe care e foarte important să ți-o amintești când utilizezi autohipnoza. RAȚIUNEA ESTE ÎNFRÂNTĂ UȘOR DE IMAGINAȚIE. *Acesta este motivul pentru care unele persoane se reped orbește în acțiuni sau situații lipsite de orice urmă de rațiune. Crimele violente generate de gelozie sunt aproape întotdeauna cauzate de o imaginație hiperactivă. Majoritatea dintre noi ne simțim superiori celor care își pierd economiile mergând pe mâna câte unei persoane de încredere sau îl urmează orbește pe câte un demagog cum a fost Hitler, ori cumpără acțiuni lipsite de valoare. Ne putem da seama cu foarte mare ușurință că imaginația acestor oameni le-a înfrânt judecata. Însă suntem și noi adeseori orbi la propriile superstiții, prejudecăți și credințe lipsite de orice logică. Orice idee însoțită de emoții puternice, de exemplu de frică, ură, dragoste sau credințele politice și religioase, de regulă nu poate fi schimbată prin intervenția rațiunii. Prin utilizarea autohipnozei, putem forma imagini la nivelul subconștientului, care este mintea senzorială, și putem apoi înlătura, schimba și corecta vechile idei.*

Această regulă se mai numește și legea conflictului. Formulată cu alte cuvinte, DE CÂTE ORI IMAGINAȚIA ȘI LOGICA SE AFLĂ ÎN CONFLICT, ÎNVINGE IMAGINAȚIA.

Pentru a explica mai ușor această lege unui grup de oameni, adeseori întreb, „Dacă ar exista o bârnă de șapte centimetri lățime și cinci metri lungime, aflată la un sfert de metru de nivelul solului și v-ar oferi cineva zece mii de dolari să mergeți de la un capăt la celălalt al ei fără să cădeți – și ar fi o zi însorită, fără urmă de briză de vânt – câți dintre voi ar avea încredere deplină că ar reuși?" Încearcă să pui aceeași bârnă între doi zgârie-nori și vezi ce se întâmplă cu încrederea ta. Singura diferență majoră este penalizarea pentru un pas greșit. În orice caz, puterea imaginației ar face mersul pe bârnă periculos și pentru mine, în aceste circumstanțe –

deoarece imaginația mea și-ar da toată silința să reprezinte o cădere mortală pe pavajul de dedesubt.

Amintește-ți întotdeauna că *imaginația este limbajul subconștientului.*

Cred că este important să-i ajut pe clienții mei să își imagineze succesul total înainte să-i scot din starea de hipnoză – de asemenea, le sugerez să-și amintească foarte viu succesul pe care și l-au imaginat, deoarece mintea adeseori răspunde la ceea ce ne imaginăm.

Regula numărul patru

IDEILE OPUSE NU POT SĂ COEXISTE ÎN UNUL ȘI ACELAȘI MOMENT.

Aceasta nu înseamnă că memoria ta nu ar putea să găzduiescă mai mult de o singură idee, ci se referă la conștientul care recunoaște ideea. Mulți oameni încearcă să nutrească în același timp idei opuse. Cineva poate să creadă în onestitate și să se aștepte ca și copiii săi să fie onești, dar totuși să recurgă zilnic la unele mărunte practici necinstite în afacerile sale. Poate să încerce să se justifice spunând, „Toți concurenții mei fac la fel, este o practică acceptată." Orice ar fi, nu poate să scape de conflict și de efectele acestuia asupra sistemului nervos, generate de încercarea de a nutri concomitent idei opuse.

Când eram la colegiu, patronul la care m-am angajat într-o vară era diacon la biserica baptistă, mândru că era un cinstit tată de familie. Soția lui – una dintre mătușile mele – mi-a spus că soțul ei nu înjura niciodată, nu bea niciodată și că întotdeauna spunea adevărul, chiar și când era dureros. Însă într-o singură oră petrecută la slujbă am auzit mai multe înjurături decât auzeam în mod normal într-o lună întreagă. Mai mult, practicile necinstite din afaceri (care vădeau o lăcomie totală) au reprezentat o dezamăgire șocantă, el pretinzând că „așa se fac afacerile". Aș putea să mai adaug că, în spiritul a ceea ce a spus Charles Tebbetts cu privire la această regulă a minții, unchiul meu nu a putut să facă față stresului acestui standard dublu. A murit de tânăr, în urma unui atac de inimă.

Regula numărul cinci

DIN MOMENTUL ÎN CARE SUBCONȘTIENTUL A ACCEPTAT O IDEE, ACEASTA SE PĂSTREAZĂ PÂNĂ CÂND ESTE ÎNLOCUITĂ DE O ALTA. Regula asociată: CU CÂT SE PĂSTREAZĂ MAI MULT TIMP O IDEE, CU ATÂT MAI MARE ESTE OPOZIȚIA LA ÎNLOCUIREA EI CU ALTA NOUĂ.

Din momentul în care o idee a fost acceptată, tinde să se păstreze. Cu cât se păstrează mai mult, cu atât mai mult tinde să devină un obicei fix de gândire. Așa se formează obiceiurile de acțiune, atât cele bune, cât și cele rele. Mai întâi există gândul și pe urmă acțiunea. Avem obiceiuri de gândire la fel cum avem obiceiuri de acțiune, însă gândul sau ideea apar întotdeauna primele. Ca urmare este evident că dacă vrem să ne schimbăm acțiunile, trebuie să începem prin a ne schimba gândurile. Acceptăm anume lucruri ca fiind adevărate. De exemplu, acceptăm ca adevărat faptul că soarele răsare la est și apune la vest și acceptăm acest lucru chiar dacă este o zi noroasă și nu putem vedea soarele. Acesta este un exemplu de concepție corectă asupra unui lucru, care ne guvernează acțiunile în condiții normale. Pe de altă parte, este posibil să avem obiceiuri de gândire care nu sunt corecte și cu toate acestea le avem fixate în minte. Unii oameni cred că vine un moment critic când trebuie să bea ceva sau să ia un tranchilizant ca să-și calmeze nervii și să poate lucra mai departe eficient. acesta fiind tot un obicei de gândire. Nu este deloc corectă, dar ideea există și reprezintă un obicei fix de gândire. Și va exista o puternică opoziție la încercarea de a o înlocui cu o idee corectă.

Avansând aceste reguli, vorbim despre ideile fixe, nu doar despre gândurile fugare sau toanele trecătoare. Ideile fixe trebuie modificate sau folosite. Indiferent cât de fixă ar fi o idee sau cât de mult timp am avut-o, poate să fie schimbată fie prin autohipnoză, fie prin autosugestie, fie prin ambele mijloace.

Un copil atacat de un câine rău poate să rămână cu ideea că toți câinii sunt periculoși. Dacă persistă această idee, fobia aceasta se va accentua și mai mult, de fiecare dată când va auzi un câine mârâind sau lătrând. La fel, o persoană care trece de la o dietă la alta poate să ajungă obsedată de ideea eșecului în scăderea în greutate; și astfel, îi va fi din ce în ce

mai greu să creadă în posibilitatea sa de a-și păstra controlul asupra propriei greutăți.

Regula Numărul Șase

UN SIMPTOM INDUS EMOȚIONAL TINDE SĂ PROVOACE SCHIMBĂRI ORGANICE DACĂ PERSISTĂ SUFICIENT DE MULT.

De mult timp, numeroși medici reputați au admis că peste șaptezeci la sută din afecțiunile oamenilor sunt mai curând funcționale decât organice. Aceasta înseamnă că funcționarea unui organ sau a unei părți a corpului este tulburată de reacția sistemului nervos la ideile negative care sălășluiesc în subconștient. Nu vrem să spunem că oricare om care acuză o afecțiune oarecare are și o afețciune emoțională sau este nevrotic. Există afecțiuni provocate de germeni, paraziți, viruși și alte lucruri care atacă organismul omului. Însă suntem cu toți o minte într-un corp și cele două componente nu pot fi separate. Ca urmare, în cazul în care continuăm să ne temem de boală, dacă vorbim în permanență de „stomacul nervos" sau de „durerile de cap din cauza tensiunii", cu timpul se produc și schimbările organice corespunzătoare.

Afecțiunile psihosomatice sunt o realitate; și majoritatea dintre noi ne dăm seama că stresul prelungit poate să aibă de asemenea un impact negativ asupra sănătății.

Regula Numărul Șapte

FIECARE SUGESTIE ACCEPTATĂ CREEAZĂ O OPOZIȚIE MAI REDUSĂ LA SUGESTIILE CARE URMEAZĂ.

O tendință mentală este cu atât mai ușor de urmat cu cât durează de mai multă vreme, fără a fi modificată. Odată obiceiul format, este tot mai ușor de urmat și tot mai greu de înlăturat.

Cu alte cuvinte, din momentul în care o autosugestie a fost acceptată de subconștient, este tot mai ușor ca alte sugestii să fie și ele acceptate și urmate. Acesta este motivul pentru care atunci când te afli la începutul autohipnozei și autosugestiei, îți recomandăm să începi cu sugestii simple. Poți să-ți sugerezi că ai o senzație de gâdilitură sau o senzație plăcută, de căldură. După ce sunt acceptate aceste sugestii, poți să treci și la sugestii mai complicate. Acum ar trebui să începi cu sugestia de a te trezi automat din autohipnoză peste zece minute.

Această regulă mai poate fi numită și regula sugestiei compuse, menționată în treacăt în Capitolul 8.

Hipnotizatorii de scenă folosesc adeseori sugestia compusă pentru aprofundarea stării de hipnoză când aplică hipnoza în scopuri de divertisment, adăugând adeseori și o așteptare mai mare a reacțiilor posthipnotice distractive la finalul spectacolului. Același principiu poate să fie folosit și pentru amplificarea așteptărilor ca sugestiile terapeutice posthipnotice de schimbare a unui obicei să fie mai eficiente.

Regula Numărul Opt

CÂND AI DE-A FACE CU SUBCONȘTIENTUL ȘI CU FUNCȚIILE SALE, CU CÂT ESTE MAI MARE EFORTUL CONȘTIENT, CU ATÂT ESTE MAI REDUS RĂSPUNSUL SUBCONȘTIENTULUI.

Aceasta dovedește de ce „voința" nu există de fapt! Dacă ai o insomnie, știi deja că „cu cât te străduiești mai mult să adormi, cu atât mai treaz te simți". Când ai de-a face cu subconștientul, regula este IA-O CU BINIȘORUL. Aceasta însemnă că trebuie să te străduiești să construiești așteptări mentale pozitive că problema ta se poate rezolva și chiar se va rezolva. Pe măsură ce îți crește încrederea în subconștient, înveți să „lași lucrurile să se petreacă" în loc să încerci să „le faci să se petreacă."

Adeseori le spun clienților mei că încercarea de a folosi „puterea voinței" sau autodisciplina pentru renunțarea la fumat echivalează la nivelul subconștientului cu un agent de vânzări care încearcă să te facă să cumperi un lucru pe care nu-l vrei.

Subconștientul poate să fie convins, dar nu poate să fie forțat fără să opună rezistență. Principala calitate care recomandă hipnoterapia este că îi ajută pe oameni să își atingă scopurile pe care subconștientul îi împiedică să le atingă singuri, fără ajutor.

Mulți hipnoterapeuți vorbesc despre „facilitarea" ședințelor de hipnoterapie. Personal, îmi place acest termen,

deoarece însuși acest cuvânt presupune că facem un lucru cu ușurință, astfel încât necesită mai puțin efort. Să folosim tehnici adecvate din punct de vedere etic și pline de considerație față de client, pentru a-l ajuta pe acesta să ajungă la succes cât mai ușor cu putință.

Așadar... ÎNCOTRO NE ÎNDREPTĂM DE-ACUM ÎNAINTE?

Experiența mea profesională s-a concretizat prin actualizări în prezentarea acestui capitol, ca și a întregii cărți.

Dacă ai cumpărat această carte doar pentru că erai curios să afli ce înseamnă hipnoza, acum ar trebui să știi despre hipnoză mai mult decât 90 până la 95 la sută din publicul general. Dacă studiezi hipnoza ORI o profesezi, sper că această carte se va dovedi de un real folos, ajutându-te să îți dezvolți atât cunoștințele, cât și încrederea în arta hipnozei.

De-acum, studentul serios în hipnoză ar trebui să aibă suficientă informație care să-l ajute să învețe arta hipnozei și să-i stăpânească tehnicile de bază.

Dacă aplici ceea ce îți recomand în această carte, ar trebui să fii în măsură să realizezi următoarele: să pregătești clientul pentru intrarea în starea de transă; să-l îndrumi pe clientul care își dorește acest lucru să intre în starea de hipnoză (alfa); să adâncești în mod corespunzător și să estimezi profunzimea transei; să administrezi sugestii care să ajute la validarea stării de transă în mintea clientului tău; să administrezi sugestii corect formulate; să controlezi aspectele nonterapeutice ale hipnozei; să trezești clientul într-un mod confortabil și complet; să cunoști etica hipnozei și să știi să-i eviți potențialele capcane; să predai și să practici meditația locului liniștit (în același timp, tehnică de autohipnoză pentru controlul stresului) și să înțelegi elementele fundamentale ale regulilor minții.

După ce îți dezvolți încrederea și competența în aceste domenii – și ești dornic să practici hipnoza cu integritate și dorința sinceră de a-ți ajuta clienții – înseamnă că ești pregătit să înveți tehnicile de hipnoterapie.

Studenții mei au parcurs informațiile prezentate în aceste unsprezece capitole înaintea încheierii primelor trei luni ale cursului de hipnoterapie, care are durata de nouă luni. În afara cursurilor săptămânale, ei participă și la seminare cu durata de o zi, citesc o carte de hipnoză sau hipnoterapie, scriu o recenzie (și le pun la dispoziție colegilor lor copii) și trebuie să încheie douăzeci și patru de ședințe practice de hipnoză nonterapeutică – majoritatea constând în exerciții efectuate cu alți studenți. Alți instructori care predau cursul meu au aceleași cerințe.

Unii studenți devin nerăbdători să treacă de elementele fundamentale și să ajungă la a doua jumătate; dar majoritatea par să aprecieze timpul dedicat pregătirii fundamentale – fapt evidențiat în mod repetat de evaluările cursurilor, realizate de specialiști din domeniu, care au urmat aceste cursuri. Pe de altă parte, înțelegându-le setea de informație, adeseori prefațez restul cursului printr-o scurtă discuție pe subiectul hipnoterapiei. Dacă timpul îmi permite, le fac și o introducere a legendarei terapii pe părți, predată și utilizată de Charles Tebbetts.

La cererea organizației care a publicat prima ediție a acestei cărți, am făcut același lucru și pentru tine, cititorule, adăugând încă un capitol la acest manual. Chiar și acum, la începutul noului mileniu, mi se pare potrivit să păstrez și să actualizez acest capitol pentru Ediția Milenium a *Artei hipnozei*.

Mulțumesc pentru că m-ai însoțit în această călătorie până aici...

Capitolul 12
ARTA HIPNOTERAPIEI

După cum am menținat la încheierea capitolului anterior, de obicei studenții mei beneficiază de o trecere în revistă a artei hipnoterapiei înaintea încheierii Cursului de hipnoză. Prin urmare, acum voi face trecerea în revistă a cărții *The Art of Hypnotherapy – Arta hipnoterapiei* – (cu o prefață semnată de Joyce Tebbetts), care este disponibilă de asemenea la Crown House Publishing. Acest capitol reprezintă o vedere de ansamblu a acestei cărți (anterior Partea a II-a și Partea a III-a din *Cursul de pregătire* al lui Charles Tebbetts) și este o avanpremieră a legendarei terapii a mentorului meu.

Iață Cuprinsul...

Îi voi reaminti din nou cititorului că toate tehnicile de hipnoterapie implică folosirea hipnozei; însă nu orice tehnică de hipnoză înseamnă hipnoterapie.

Așadar... Ce este, de fapt, hipnoterapia?

Hai să începem cu o trecere în revistă a primului capitol, care se ocupă de prezentarea lui Tebbetts de la pagina a treia a cărții sale *Miracles on Demand* ediția a doua.

> *Hipnoterapia funcționează pe principiul că cea mai mare parte a comportamentului maladaptativ constituie rezultatul unor reacții de ajustare, alese pentru satisfacerea unor nevoi infantile care nu-i mai sunt necesare adultului. Rolul hipnoterapeutului constă în general în deplasarea interpretării pe care o dă clientul mediului, de la cea necesară copilului, la cea adecvată adultului.*

Tebbetts continuă punctând că în timp ce terapiile tradiționale se ocupă de simptome la nivel cognitiv sau intelectual (adresându-se conștientului), hipnoterapia ocolește factorul critic reprezentat de conștientul care analizează și ajunge direct la subconștient – care este sediul emoțiilor, precum și depozitul amintirilor. Pentru a face acest lucru într-un mod eficient, este necesară cunoașterea practică a unei varietăți de tehnici de hipnoterapie, precum și încrederea și competența în domeniul artei hipnozei – nu doar pentru îndrumarea clientului în starea de hipnoză, ci și pentru a se putea ști cum poate fi menținut într-o stare de hipnoză suficient de profundă, care să garanteze obținerea rezultatelor așteptate. Și-acum, să analizăm în primul rând diferența dintre hipnoză și hipnoterapie, deoarece opinia mea a suferit unele modificări de la apariția primei ediții a acestei cărți...

Timp de 15 ani am spus că hipnoterapia poate fi definită ca: *folosirea hipnozei sau a oricărei tehnici hipnotice pentru amplificarea posibilităților de atingere a obiectivelor, pentru consolidarea*

motivației sau schimbării, pentru dezvoltarea personală sau spirituală și/sau pentru a-l scăpa pe client de probleme și de cauzele problemelor.

Am crezut că această definiție simplificată este valabilă indiferent dacă hipnoza se folosește în scop medical sau în scop nonmedical, de vreme ce simptomele medicale pot fi considerate tot probleme – indiferent dacă sunt eliminate de medic în mod direct, sau de un hipnoterapeut cu pregătire specială care lucrează sub îndrumarea sau supravegherea directă a medicului.

Evenimentele de la sfârșitul anilor 1990 m-au determinat să actualizez definiția hipnoterapiei, deoarece mulți hipnotizatori pretind că sunt hipnoterapeuți după numai cinci zile de pregătire, incluzându-i aici și pe unii care cred că o pregătire anterioară de consiliere pentru sănătatea mentală constituie un substituent pentru o pregătire competentă în domeniul hipnoterapiei. Aceste categorii învață câteva tehnici de inducere și le combină cu o carte de scenarii... în speranța că numai sugestia posthipnotică poate să îi ajute pe oameni să-și depășească problemele. Deși această abordare funcționează temporar în cazul unora, NU funcționează pentru toată lumea și tot timpul, chiar dacă este însoțită și de consiliere.

Hipnotizator sau hipnoterapeut?

Aceia care încearcă să-i ajute pe oameni doar prin sugestii (și adeseori urmează doar un program de pregătire scurt, de 3 sau 5 zile) ar trebui, după părerea mea profesională, să folosească titulatura de „hipnotizator autorizat" în loc să se recomande ca fiind „hipnoterapeuți autorizați". Hai să explorăm această situație puțin mai îndeaproape...

Hipnotizatorul poate să administreze sugestii pozitive și să folosească scenarii pentru a-i ajuta pe oamenii care au nevoie de motivație – adeseori cu rezultate profunde... însă cum rămâne cu cei care se opun sugestiei?

De câte ori opoziția subconștientului inhibă posibilitatea clientului de a răspunde la sugestii și imagistică, este necesară hipnoterapia pentru a ajuta subconștientul să se elibereze de cauza/cauzele problemei. Hipnoterapeutul competent știe cum să realizeze aceasta, însă hipnotizatorul îi spune clientului mult prea adesea ceva de genul, „Te opui, așa că probabil nu ești pregătit încă pentru hipnoză."

Pe scurt, hipnotizatorul pur și simplu administrează o sumedenie de sugestii și speră să obțină rezultate, în vreme ce hipnoterapeutul știe cum să solicite subconștientul să dezvăluie cauza/cauzele, pentru a facilita eliberarea și apoi reeducarea... și rezolvarea problemelor.

Mulți oameni care pretind că sunt hipnoterapeuți autorizați ar putea, după părerea mea, să fie numiți mai exact hipnotizatori autorizați sau „hipnotizatori consultanți" deoarece folosesc numai primul pas al hipnoterapiei, descris în subcapitolul care urmează, în loc să le folosească pe toate cele patru. Cu alte cuvinte, mult prea adesea se bazează exclusiv pe sugestie pentru a-i ajuta pe oameni să se schimbe... și pe urmă pot să dea vina pe client dacă nu reușesc să obțină rezultatele scontate! Dacă și când marile asociații de hipnoză vor realiza acest lucru, cred că va fi un MARE câștig pentru credibilitatea hipnoterapiei ca profesie!

Pe bună dreptate, rămâne în continuare o zonă gri; dar dă-mi voie să-ți pun ȚIE, cititorule, o întrebare importantă: dacă ai dori să faci hipnoterapie, ai avea încredere într-un hipnotizator care a făcut o pregătire de numai câteva zile (chiar dacă este și psihoterapeut) sau mai curând ai investi timp și bani într-o persoană care la rândul său a investit luni de zile în pregătirea profesională? Eu aș alege ultima variantă, indiferent dacă această persoană ar deține sau nu și o diplomă universitară.

Dacă este necesară hipnoterapia și nu doar simpla motivare, hipnoterapeutul cu pregătire adecvată este de departe mult mai bine pregătit pentru a te ajuta. Pe de altă parte, dacă ceea ce îți trebuie este puțin ajutor pentru motivare, atunci s-ar putea să te bucuri de succes fie cu un hipnotizator, fie cu un hipnoterapeut.

Speranța mea (și rugăciunea în același timp) este ca asociațiile de hipnoză recunoscute să găsească o cale cât mai

curând să se UNEASCĂ și să creze standarde uniforme pentru definirea calificărilor de hipnotizator autorizat și hipnoterapeut autorizat. Cred cu toată convingerea că ar fi atât spre beneficiul profesiei, cât ȘI în beneficiul publicului general.

Cum poate hipnoterapia să rezolve problemele?

Acum hai să trecem pe scurt în revistă hipnoterapia sub aspectul rezolvării problemelor. Potrivit regretatului meu mentor, există patru pași fundamentali pentru rezolvarea problemei unui client și/sau schimbarea unui obicei nedorit. Tebbetts le preda la clasă și le discută în ambele ediții ale cărții sale *Miracles on Demand*. Sunt enumerate în Capitolul 3 al următoarei mele cărți și sunt prezentate în întregul text; prin urmare, hai să le discutăm aici pe scurt. Personal, le consider fundamentul hipnoterapiei centrate pe client.

1. **Sugestia și imagistica:** Simpla folosire a sugestiei directe și indirecte și/sau a imagisticii în cursul hipnozei. Această abordare poate să fie suficientă numai dacă dorința care îl motivează pe client este foarte puternică, cu excepția cazului în care problema se datorează unei experiențe traumatizante. Doar hipnotizarea pacientului și încrederea în puterea sugestiei reprezintă ceea ce Charles Tebbetts numea „terapia pansament". Poate să însemne ceva și poate să nu însemne nimic; iar schimbările pot fi doar temporare – așa cum li se întâmpla pionierilor hipnozei din secolul nouăsprezece, care se bazau exclusiv pe prestigiul sugestiei. Uneori, simpla schimbare a răspunsului la un declanșator îl poate ajuta pe client să înlocuiască un obicei cu un altul, de exemplu să inspire profund în loc să-și aprindă o țigară. Pot fi folosite, de asemenea, diverse tehnici imagistice pentru a-i permite clientului să-și imagineze împlinirea scopului, precum și beneficiile care ar însoți succesul, inclusiv cele folosite în cadrul abordării câștigului (Capitolul 4). Un hipnotizator competent poate să ajute pe cineva care are nevoie doar de primul pas; prin urmare, numeroși hipnotizatori se pot mândri cu rezultate profunde și pot să producă drept mărturii scrisori convingătoare primite din partea unor clienți satisfăcuți. Dar ce se întâmplă când intervine rezistența subconștientului?

2. **Descoperirea cauzei:** Folosirea uneia (sau a mai multora) dintre numeroasele tehnici de hipnoterapie pentru descoperirea cauzei unei probleme. Acest pas este necesar atunci când primul pas nu este suficient pentru a-l ajuta pe client să atingă succesul! Se descoperă cauza sau amintirea – laolaltă cu senzațiile care le însoțesc – și pe care clientului i se lasă libertatea (dar nu este forțat) să le resimtă. Aceste obiective pot fi atinse foarte ușor când clientul se află în starea de hipnoză; însă acest pas trebuie să fie folosit numai atunci când știi cum să facilitezi competent abreacțiile clientului. Se pot folosi terapia în părți, terapia prin regresie și/sau numeroase alte tehnici, la fel ca și la următorii doi pași. Trebuie să remarcăm de asemenea că numeroase tehnici destinate să ducă la descoperirea (sau dezvăluirea) cauzei unei probleme se pot concretiza printr-o regresie hipnotică. Chiar și scenariile de sugestie indirectă destinate să determine producerea acestui proces la nivel subconștient se pot solda cu abreacții din partea clientului.
Trebuie să se rețină de asemenea că unele cauze ale problemelor pot să fie reprezentate de teme actuale nerezolvate și nu de unele din trecut (pot să necesite și un alt gen de ajutor în afara hipnozei). Observă că în cartea *The Art of Hypnotherapy – Arta hipnoterapiei* – un întreg capitol (Capitolul 6) este dedicat diverselor tehnici predate de Charles Tebbetts, tehnici care ajută la descoperirea cauzelor opoziției subconștientului; iar Capitolul 7 este dedicat exclusiv regresiilor hipnotice. (Studenții mei NU încearcă să facă regresii hipnotice înainte să aibă patru luni de pregătire și înțeleg importanta diferență dintre conducere și îndrumare.)

3. **Eliberarea:** Facilitează eliberarea de cauza problemei. Pentru pavarea drumului către eliberare, trebuie mai întâi să stabilim relația cauzală a problemei atât la nivel emoțional, cât și la nivel logic. Eliberarea de problema actuală nerezolvată a clientului poate să necesite și un alt gen de ajutor de specialitate în afara hipnozei. De asemenea, această eliberare poate să aibă loc fie la nivelul amintirilor actuale legate de evenimente trecute, conștiente sau reprimate, sau de percepțiile unor evenimente care ar putea să fie alterate de subconștient de-a lungul anilor. Dacă aceste percepții din trecut sunt eliberate și/sau uitate, în mod normal NU va fi necesar să se caute prin toate percepțiile trecutului pentru separarea amintirilor reale de cele distorsionate sau false. Acest proces este detaliat în capitolul dedicat regresiei din Arta hipnoterapiei, laolaltă cu o serie de informații foarte importante referitoare la diferențele dintre îndrumare și conducere. Eliberarea evenimentelor sau percepțiilor trecute relevante poate fi realizată prin iertare sau eliberare. De asemenea, de vreme ce nu putem spera într-un trecut mai bun, nu ne rămâne decât să iertăm – și să ne dedicăm energia construirii unui prezent și unui viitor mai bune! (Iertarea nu înseamnă scuză.) În afara facilitării eliberării, regresia hipnotică facilitate într-un mod competent îl îndrumă de regulă pe client drept către pasul următor.
4. **Reînvățarea subconștientă:** Găsirea unui mod de facilitare a reînvățării subconștiente sau emoționale care să-i permită clientului să ia decizii viitoare fără a fi marcate de materialul reprimat anterior și/sau de credințele negative. Charles Tebbetts a predat o mulțime de tehnici care ajută la atingerea acestui obiectiv. Unele dintre numeroasele tehnici predate de către mentorul meu pentru facilitarea atât a eliberării cât și a reînvățării cuprind terapia pe părți, terapia prin regresie, terapia Gestalt, verbalizarea, imagistica pe ecran deschis, imagistica îndrumată indirect, desensibilizarea implozivă, desensibilizarea sistematică, proiecția obiectelor și multe altele. Mai multe capitole din Arta hipnoterapiei explică aceste tehnici deosebit de eficiente, centrate pe client.

Reține că atunci când primul pas este insuficient, atunci primul pas devine ultimul pas.

Sunt necesari toți acești pași?

Răspunsul variază de la o persoană la alta, deoarece fiecare client este diferit și are personalitatea sa unică. Chiar și Charles Tebbetts recunoștea că primul pas este uneori suficient pentru motivare și pentru unele schimbări ale obiceiurilor – și este adeseori suficient pentru a-i ajuta pe oameni să renunțe la fumat sau în alte scopuri legate de motivație.

Abordarea mea pe baza beneficiilor reprezintă un mod eficient de consolidare a dorințelor care motivează într-un mod pozitiv, prin folosirea progresiei hipnotice – obiective care adeseori pot să fie atinse folosindu-se într-o măsură foarte redusă sau chiar deloc regresia sau terapia pe părți, presupunând așadar doar utilizarea primului pas. Reține, pe de altă parte, că mulți oameni vor avea nevoie de toți cei patru pași – și dacă nu ai o pregătire adecvată în domeniul regresiei hipnotice, precum și dacă nu înțelegi manipularea abreacțiilor, atunci pregătește-te să le recomanzi unora dintre clienții tăi, hipnoterapeuți calificați și cu pregătire corespunzătoare în tehnicile care pot ajuta la îndrumarea clientului de-a lungul ultimilor trei pași.

Unii oameni, mai ales cei care facilitează grupurile extinse, adeseori folosesc tehnici de aversiune, prin aceasta sărind ultimii trei pași. De exemplu, fumătorilor li se arată imagini ale plămânilor afectați de boală etc., apoi li se cere să vizualizeze boala. Această abordare te face să te întrebi care ar putea să fie potențialele consecințe pentru persoanele care continuă totuși să fumeze, dacă mintea lor rămâne cantonată în aceste imagini negative permanente. Pentru toți cei care fac ședințe de grup – vă rog să le dați clienților recomandări

pentru follow-up adecvat, care este necesar și pentru a asigura obținerea de rezultate. Vă rog să solicitați ajutorul hipnoterapeuților locali.

Și-acum, voi trage concluzia comentariului meu la cei patru pași.

Acești pași reprezintă cele patru pietre de temelie ale fundamentului solid al succesului – pentru orice modalitate terapeutică pe care ai folosi-o pentru a-l ajuta pe client să ajungă la potențialul său maxim. Acești pași importanți sunt cele patru obiective principale ale hipnoterapiei încununate de succes, indiferent care sunt instrumentele folosite.

Simpla cunoaștere a celor patru pași nu este nici pe departe la fel de importantă cum este cunoașterea modului de utilizare competentă a oricărei tehnici de facilitare a succesului clientului! Acest lucru este adevărat în special în cazul terapiei pe părți, care l-a făcut pe Charles Tebbetts o legendă vie încă din tipul vieții. Este cel mai complex instrument hipnotic pe care îl avem la dispoziție în zorii noului mileniu, fiind extraordinar de eficient atunci când este utilizat într-un mod adecvat – prin urmare, hai să facem acum cunoștință cu el.

Avanpremieră la terapia pe părți

Înainte să îți ofer o avanpremieră a terapiei pe părți (care mai este numită și terapia stării ego-ului), trebuie să preced acest subcapitol cu un avertisment! Te rog să Nu utilizezi terapia pe părți decât dacă și atunci când ai o pregătire corespunzătoare atât în domeniul terapiei prin regresie, cât și în domeniul terapiei pe părți.

Mentorul meu credea că avem cu toți diferite aspecte ale personalității, pe care le numea părți ale ego-ului. În starea de hipnoză, aceste diferite „părți" ale personalității pot fi apelate și se poate facilita dialogul cu ele.

Utilizarea adecvată și înțeleaptă a terapiei pe părți îl poate ajuta pe clientul care are conflicte interioare să ajungă la o rezolvare interioară – însă este extrem de important ca

acest dialog să fie total centrat pe client și nu îndrumat de terapeut sau centrat pe ego! Este important ca terapeutul să evite formarea unor păreri preconcepute cu privire la cauza/cauzele problemei, deoarece aceste opinii pot fi proiectate clientului, afectând astfel transa. (Adeseori este mult mai dificil pentru diagnostician decât pentru hipnoterapeutul care nu diagnostichează!) Este posibil ca subconștientul să prezinte o cauză cu totul diferită față de cea la care ajunsese fie clientul, fie terapeutul, printr-o discuție conștientă, anterioară hipnozei. Este foarte important ca facilitatorul să joace rolul de mediator, rămânând obiectiv.

O ședință eficientă de terapie pe părți cuprinde cel puțin trei (și adeseori toți cei patru) pași ai hipnoterapiei pentru facilitarea schimbării, implicând întregul proces hipnoterapeutic. I-am dedicat un capitol foarte lung în următoarea mea carte.

Exemple de clienți care au urmat cu succes terapie pe părți.

Unul dintre cele mai elocvente exemple de succes pentru terapia pe părți este un bărbat pe care îl cunosc personal și care a făcut o ședință cu Charles Tebbetts la sfârșitul anilor 1980.

Numele său real este Scott și locuiește în apropiere de Seattle. Primise o recomandare medicală, care îl adusese la Charlie pentru tratamentul epilepsiei. Scott mi-a spus că era hotărât să facă o schimbare în viața lui (iar angajamentul său în sensul realizării acestei schimbări era foarte important!), dar cu toate acestea, simțea că terapia tradițională nu îl ajuta. O singură ședință de terapie pe părți l-a ajutat să descopere foarte multe lucruri despre el însuși. Subconștientul său i-a dezvăluit ce anume a generat de la bun început epilepsia; însă când acea cauză a fost eliberată, subconștientul a mai dat un motiv pentru păstrarea acestei afecțiuni și la vârsta adultă: băutura. Acelei părți din el care voia să bea, o altă parte îi spunea că, dacă renunța la băutură, putea să scape de epilepsie. Am obținut o copie a ședinței de terapie înregistrată video, laolaltă cu permisiunea sa de a-i discuta

cazul în materialul cărţii. Le prezint această şedinţă studenţilor mei în cadrul segmentului de hipnoterapie avansată al cursului. Capitolul 12 din Arta hipnoterapiei conţine aproape întreaga transcriere a şedinţei. Scot nu numai că nu a mai băut, însă nu a mai avut nici măcar un atac într-un deceniu, după şedinţa aceea! (Acest DVD poate fi cumpărat *online*, prin accesarea website-ului meu, www.royhunter.com şi făcând clic apoi pe produse.)

Charles Tebbetts a relatat în cartea sa *Miracles on Demand*, numeroase cazuri de terapie pe părţi – şi sper că această carte va fi în curând retipărită. Toate cazurile pe care le-a prezentat erau documentate cu înregistrări video. Cu toate că o parte dintre ele s-au pierdut cu timpul, eu mai păstrez câteva înregistrări – pe care însuşi Charlie mi le-a dat. Prezint unele dintre ele la clasă.

Iată câteva dintre succesele mele. (Numele sunt fictive pentru a respecta confidenţialitatea clienţilor.)

Ron, un client supraponderal care avea o afacere proprie, avea un copil interior care considera că muncea prea mult – drept care mâncarea de tip fast-food era recompensa lui, până când a ajuns la concluzia că trebuia să îşi echilibreze viaţa, acordându-şi mai mult timp liber pentru distracţie şi recreere.

Betty, un terapeut/consilier supraponderal avea o parte (la fel ca Ron) care o îngrăşa, făcând-o să mănânce excesiv pentru a o pedepsi pentru că muncea prea mult şi nu se îngrijea.

Linda, fumătoare, nu a răspuns la obişnuita mea abordare bazată pe beneficii. O parte din ea voia să trăiască o viaţă lungă şi prosperă, în vreme ce altă parte se simţea obligată să ia o poziţie de revoltă împotriva societăţii care o manipula să renunţe la fumat. Exact această parte voia să aibă libertatea de alegere – astfel încât o a treia parte a convins-o că de fapt aşa era manipulată, fumând din cauza prejudecăţilor altora, şi-a dat seama că renunţa singură şi de bună voie la libertatea de alegere, de fiecare dată când aprindea o ţigară!

Ted, un agent de vânzări care se temea de respingere, avea un conflict legat de dorinţa sa de a realiza cotele de vânzări – deoarece tatăl său îi întipărise credinţa că agenţii de vânzări de succes sunt necinstiţi. A urmat terapia prin regresie.

Joan era o femeie obsedată de muncă, şi căreia îi lipsea încrederea; se simţea obligată să „îşi dovedească valoarea într-o lume a bărbaţilor" doar pentru că o parte din ea era furioasă pe tatăl ei, care îşi dorise să fi fost băiat. O parte a ei mai spirituală îi spune să-l ierte pe tatăl ei pentru a-şi putea continua viaţa.

Randy era hipnoterapeut şi se considera nedemn să practice această profesie. Avea o parte perfecţionistă care considera că nici un lucru nu este suficient de bun dacă nu este perfect.

Bill era agent imobiliar şi întotdeauna era înglodat în hârtii chiar şi când era vorba de prospectarea obiceiurilor, deoarece copil fiind i se spusese tot timpul, „Nu face o treabă dacă nu o faci bine!" Subconştientul lui îl făcea să muncească de două ori mai mult decât era necesar până când părţile lui au căzut de acord.

Mai întâi asigură-ţi pregătirea

Când este facilitată într-un mod eficient, terapia pe părţi este una dintre cele mai profunde tehnici disponibile pentru facilitarea schimbării. Însă chiar dacă eşti deja hipnoterapeut autorizat, te rog să nu încerci terapia pe părţi înainte să fii pregătit pentru toţi paşii! Utilizarea abilă a terapiei pe părţi încorporează şi alte tehnici de hipnoterapie şi/sau se concretizează prin regresii hipnotice spontane. Greşelile comise de către cei care au sărit etape de pregătire pot să-l lase pe client într-o stare de confuzie, dezorientare şi chiar mai grav. De exemplu, simplul fapt de a uita să-i explici clientului într-un mod adecvat conceptul, dinainte, poate să-l facă să se teamă că are personalităţi multiple! Sau dacă terapeutul înfurie o parte încercând să o facă să se schimbe, starea clientului poate să se agraveze – şi experienţa a dovedit că posesorii de grade universitare avansate nu sunt imuni la asemenea greşeli.

Acest capitol a avut rolul de a-ţi face cunoştinţă cu conceptul de terapie pe părţi – nu să te transforme într-un expert. Din nou, te îndemn să îţi asiguri o pregătire adecvată înainte să o aplici; sau, cel puţin, citeşte mai întâi *Arta hipnoterapiei*.

În măsura în care programul îmi permite, voi încerca să le stau la dispoziţie celor care doresc o pregătire „direct la sursă" pe părţi sau pe întregul meu curs. Dacă eşti interesat, contactează-mă direct la (253) 927-8888 ori prin e-mail la adresa: roy@royhunter.com.

Dacă doreşti informaţii suplimentare, citeşte rubrica oficială FAQ de pe *website*-ul meu la URL: http://www.royhunter. com/hypnofaq.htm.

Te rog să respecţi valoarea timpului meu dacă îmi adresezi un e-mail pentru a-mi solicita sfaturi. Am primit e-mail-uri şi de la publicul general şi de la specialişti din întreaga lume, prin care mi se solicitau sfaturi profesionale. Cu toate că aş dori să le pot răspunde personal tuturor celor care doresc acest lucru, timpul nu-mi permite să răspund pe larg fiecărei solicitări... prin urmare, vă rog să fiţi pregătiţi cu compensaţii pentru corespondenţa regulată.

În concluzie

Dacă eşti hipnoterapeut cu pregătire adecvată şi autorizat, sper că timpul pe care l-ai investit în parcurgerea acestor informaţii pe care le predau, de elemente fundamentale ale hipnozei, să se dovedească o investiţie bună, atât pentru tine, cât şi pentru clienţii tăi. Sper că ai învăţat câteva tehnici noi şi/sau un mod mai bun de a percepe hipnoza. Probabil că această carte ar putea să fie un ghid simplu de referinţă.

Dacă studiezi hipnoza, îţi recomand călduros să soliciţi o pregătire „la faţa locului" cu un instructor autorizat de hipnoterapie, care este familiarizat cu materialul prezentat în această carte şi al cărui curs este certificat de cel puţin o asociaţie naţională de hipnoză. Evită instructorii autocertificaţi, ale căror singure recomandări provin de la asociaţii în care au ei înşişi o anumită participare. Această abilitate este cu mult

prea importantă pentru o pregătire la minut sub îndrumarea unor persoane care urmăresc doar realizarea unui profit rapid. Dacă această ţară nu ar fi împânzită de prea multe programe de scurtă durată de hipnoză, nu ar trebui să subliniez atât de mult acest aspect.

De asemenea, te rog NU presupune că poţi să stăpâneşti într-un mod adecvat o artă doar citind despre ea! Manifestă disponibilitatea de a-i permite unui instructor de hipnoterapie cu experienţă să te urmărească în aplicarea abilităţilor tale hipnotice.

În funcţie de utilizarea hipnozei pe care o ai în vedere şi a educaţiei tale, poţi decide dacă vei dori să te pregăteşti cu reprezentanţi ai comunităţii ştiinţifice – ori cu aceia dintre noi care suntem devotaţi profesiunii hipnoterapiei, în aplicaţiile sale nonmedicale. Sper că această carte te poate ajuta să faci această alegere, în cazul în care nu ai făcut-o încă; şi îmi poţi folosi cartea ca referinţă, indiferent care este alegerea ta.

Aşadar, acum călătoria ta abia a început.

Arta hipnoterapiei prezintă o abordare logică multifaţetată a hipnoterapiei. Vei învăţa cum să îi ajuţi pe clienţi să îşi imprime succesul în subconştient. Vei explora diverse tehnici centrate pe client, în care era maestru şi pe care le preda prietenul şi mentorul meu, Charles Tebbetts, actualizate graţie experienţei mele profesionale – tehnici care te ajută să descoperi şi să eliberezi opoziţia subconştientului la succes şi care îi pot ajuta pe clienţii tăi să fie mai abili în atingerea scopurilor lor, pentru a crede în succesul lor!

Următoarea mea carte se încheie cu o serie de comentarii şi opinii personale referitoare la misiunea permanentă a profesiei noastre. Am scris-o pentru a te ajuta să înveţi şi să stăpâneşti arta hipnoterapiei.

Călătoria abia a început...

Glosar

TERMENI ŞI ABREVIERI OBIŞNUITE DIN HIPNOZĂ

abreacţie: descărcare emoţională, datorată de regulă revenirii în amintire a unei dureri din trecut;
afirmaţii: declaraţii pozitive destinate să schimbe programarea subconştientului;
alfa: stare mentală în care activitatea undelor cerebrale încetineşte până la 7–14 cicli pe secundă, în cursul căreia trăim experienţa hipnozei şi prin care trecem pe calea spre somn, în fiecare zi.
amintiri false: fantezii pe care le trăim în cursul unei regresii necorespunzător îndrumată şi despre care credem că sunt amintiri reprimate şi nu simple fantezii;
ancorare: stabilirea unui declanşator care, odată activat, generează anumite răspunsuri; ancorele apar aleatoriu şi în viaţa cotidiană, însă pot să fie sugerate şi în cursul hipnozei (vezi de asemenea *declanşatori*);
aşteptare: faptul de a avea aşteptări, speranţe într-un anumit rezultat;
autohipnoză: stare de transă hipnotică autoindusă;
beta: stare de funcţionare a creierului în care ne aflăm în cea mai mare parte a timpului când suntem în starea de veghe, modul de funcţionare a creierului, în care gândim;
conştienţă alterată: sinonimul pentru alfa; terminologie utilizată cu referire la starea mentală pe care o trăim în cursul hipnozei, al meditaţiei sau al oricărei forme de transă;
declanşatori: un element pe care îl vedem, auzim, simţim etc., şi care „declanşează" un răspuns, o nevoie irepresibilă, o amintire ori o emoţie etc.; de exemplu, răsucirea cheii în contact poate să-i „declanşeze" şoferului nevoia de a aprinde o ţigară;

delta: stare de funcţionare a creierului în care ne aflăm în timpul somnului profund, starea de inconştienţă totală;
desensibilizarea sistematică: utilizarea imagisticii programate într-un mod sistematic pentru a ajuta o persoană să se desensibilizeze de o anxietate sau fobie;
discuri vechi: termen frecvent utilizat pentru a descrie amintirile care sunt reluate în imaginaţie de o manieră care poate să ne influenţeze comportamentul şi/sau atitudinile;
ESI: abreviere pentru Eveniment Sensibilizator Iniţial;
eveniment sensibilizator iniţial: eveniment emoţional care reprezintă ORIGINEA unei probleme, creând o sensibilitate faţă de senzaţii; ca de exemplu claustrofobia care are la origine faptul că persoana respectivă a fost închisă într-un dulap la vârsta de 3 ani;
eveniment sensibilizator originar: denumire alternativă pentru eveniment sensibilizator iniţial;
fixarea oculară: tehnică de inducere a stării de hipnoză care presupune fixarea privirii asupra unui obiect;
hipnoterapeut: specialist cu o pregătire specială care foloseşte hipnoza pentru a-i ajuta pe oameni în scopul dezvoltării personale şi/sau pentru scopuri terapeutice;
hipnoterapie: utilizarea hipnozei pentru dezvoltarea personală şi/sau în scopuri terapeutice;
hipnotizator: oricare persoană care îndrumă o alta în starea de hipnoză;
hipnoză: stare de transă care este îndrumată de cineva diferit de persoana care trăieşte starea respectivă (există numeroase definiţii, concepute de diverşi experţi);
hipnoză de divertisment: utililzarea în public a hipnozei în scopul exclusiv al divertismentului;
HypnoCise: cuvânt inventat de autorul FAQ pentru a descrie combinaţia de imagistică, meditaţie, autohipnoză şi afirmaţii corespunzător concepute;
imagistică: utilizarea imaginaţiei pentru crearea sau reamintirea evenimentelor;
inducere: tehnică prin care clientul este ghidat (indus) în starea de transă hipnotică;

NLP: abreviere pentru *Neuro-Linguistic Programming – Programare Neuro-Lingvistică* – modalitate de schimbare care a evoluat din rezultatele cercetărilor lui Milton Erickson;

NS: abreviere pentru programele de renunțare la fumat – *Non-Smoching*;

PLR: abreviere pentru *Past Life Regression – Regresia în vieți anterioare* – **RVA**;

PLT: abreviere pentru *Past Life Therapy* – Terapia (pe baza) Vieților Anterioare – TVA; (mai des se folosește PLR);

PR: abreviere pentru *Progressive Relaxation – Relaxare Progresivă* – RP;

profundare: în hipnoză, se referă la atingerea unei stări de transă mai profundă;

PT: abreviere pentru *Parts Therapy – Terapia pe Părți* – TP;

răspuns ideomotor: răspunsul dat de client prin mișcări ale degetelor;

reconcepere: utilizarea imaginației pentru imaginarea unui rezultat diferit al unui eveniment din trecut, cum ar fi combinarea terapiei Gestalt cu terapia prin regresie pentru facilitarea eliberării; folosită și în NLPcu imaginastică îndrumată;

relație: senzație de confort care intervine între hipnotizator și client și care se concretizează într-un anumit nivel de încredere, care favorizează o capacitate sporită a clientului de a răspunde la sugestii;

regresie: revenirea în timp în cadrul transei hipnotice pentru reamintirea unor evenimente din trecut și retrăirea lor în imaginație, adeseori însoțită de emoțiile respective;

regresia în vârstă: îndrumarea unei persoane hipnotizate înapoi în timp, pe baza vârstei. AVERTISMENT: numai persoanele cu pregătire în terapia prin regresie ar trebui să recurgă la această tehnică!

relaxare progresivă: tip de inducere a stării de transă care presupune relaxarea progresivă a diferitelor părți ale corpului;

SAF: abreviere pentru Sindromul Amintirii False (faptul de a avea aminitiri false);

subconștient: acea parte a minții care este sediul imaginației, emoțiilor, capacităților artistice (și a altor capacități) și care se ocupă de numeroase funcții fără ca acestea să fie conștientizate, cum ar fi funcționarea automată a organelor interne etc.;

subiecți (pentru hipnoză): termen utilizat de mulți pentru a descrie persoana care se află în starea de hipnoză (NOTĂ: cuvântul „client" este folosit tot mai mult de către hipnoterapeuți);

sugestie aversă: sugestii care scot în evidență aspectele negative ale unui obicei, cum ar fi mirosul oribil al fumului de țigară care pe unii îi face să se simtă rău;

sugestie directă: sugestiile administrate ca niște comenzi („inspiră profund")

sugestie indirectă: sugestii permisive („poți să inspiri adânc de câte ori vrei să te relaxezi");

Sugestie posthipnotică: sugestie administrată în starea de transă hipnotică și care este pusă în practică după ieșirea din această stare;

trezirea: actul scoaterii unei persoane din transă și de revenire la o stare de conștiență perfectă;

terapia pe baza vieților anterioare: regresie într-o viață anterioară, reală sau imaginată;

terapie Gestalt: implică interpretarea unor roluri (adeseori utilizată pentru eliberare);

terapie pe părți: o tehnică hipnotică complexă în care terapeutul discută cu diverse părți ale minții, cum ar fi copilul interior și adultul interior; **AVERTISMENT:** Ar trebui să o folosească numai cei care au pregătire pentru terapia pe părți!

teta: acea stare a creierului în care ne aflăm când visăm distorsiuni ale timpului; termen pentru un fenomen unic care constă în pierderea noțiunii timpului (exemplu: 5 minute pot părea cât 20, ori viceversa);

WT: abreviere pentru WeighT;

* Glosarul este preluat după cel pe care l-am pregătiri pentru site-ul oficial FAQ „alt.hypnosis" *worldwide internet newsgroup*. (Note: FAQ este acronimul pentru + *Întrebări frecvent adresate*.) versiunea actuală a FAQ este găzduită la URL: www.royhunter.com. Urmărește *link*-ul pentru FAQ. De asemenea, pun la dispoziție materiale de autoajutorare și pregătire care pot fi achiziționate *online*.

BIBLIOGRAFIE

Counseling Hypnotherapy: The Synergism of Psychotherapy and Hypnotherapy – Hipnoterapie de consiliere: sinergia psihoterapiei și hipnoterapiei – (Charles J. Francis, M.A., A.C.H.) National Guild of Hypnotists.

Experiencing Hypnosis – Experiența hipnozei – (Erickson și Rossi) Irvington Publishing, 1981.

General Techniques of Hypnotism – Tehnici generale de hipnoză – (Andre Weitzenhoffer, PhD) epuizată.

Hypnosis and Hypnotherapy – Hipnoză și hipnoterapie – (Helmut W. A. Karle) epuizată.

Hypnosis Induction Technics – Tehnici de inducere a hipnozei – (Myron Teitelbaum, M.D., J.D.) Charles C. Thomas Publishing Ltd., 1969.

Hypnosis: The Cognitive-Behavioral Perspective – Hipnoza: o perspectivă cognitiv-comportamentală – (Nicholas Spanos și John Chaves) Prometheus Books, 1989.

Hypnosis: The Induction of Conviction – Hipnoza: inducerea convingerii – (John C. Hughes, D.C.) National Guild of Hypnotists.

Hypnosis: Understanding How It Can Work for You – Hipnoza: înțelege cum poate să fie utilă pentru tine – (Sean Kelly, PhD; Reid Kelly, A.C.S.W.) epuizată.

Hypnotherapy – Hipnoterapie – (Dave Elman) Westwood Publishing, 1984.

Hypnotic Inductions & Prescriptions – Inducerea stării de hipnoză și prescripții – (Arthur E. Winkler, PhD) St. John's University.

Hypnotic Investigation of Psychodynamic Processes – Investigație hipnotică a proceselor psihodinamice – (Milton H. Erickson, M.D.; sub redacția Ernest Rossi, Ph.D.) Irvington Publishing, 1980.

Hypnotic Realities – Realitățile hipnozei – (Erickson și Rossi) Irvington Publishing, 1976.

Hypnotism Today – Hipnoza astăzi – (LeCron şi Bordeaux) epuizată.

Love, Medicine & Miracles – Iubire, medicină şi miracole – (Bernie S. Siegel, M.D.) Harper perennial Library, 1990.

Mesmerism and the End of Enlightenment in France – Mesmerismul şi sfârşitul Iluminismului în Franţa – (Robert Darnton) Harvard University Press, 1986.

Miracles on Demand – Miracole la cerere – (Charles Tebbetts, ediţia a II-a) epuizată.

Mosby Medical Encyclopedia – Enciclopedia Medicală Mosby – (ediţia 1992)

Psychosemantic Parenthetics – Parentetica psihosemantică – (James F. Russell, PhD) epuizată.

Self-Hypnotism – Autohipnoza – (Leslie M. LeCron, PhD) epuizată.

Self-Hypnosis and Other Mind-Expanding Techniques – Autohipnoza şi alte tehnici de dezvoltare a minţii – (Charles Tebbetts, ediţia a III-a) ediţia I. disponibilă la Westwood Publishing, 1977.

Stress and the Art of Biofeedback – Stresul şi arta biofeedback-ului – (Barbara B. Brown) epuizată.

The Wisdom of Milton H. Erickson – Înţelepciunea lui Milton E. Erickson – (Ronald A. Havens) Irvington Publishing, 1989.

The Young Freud: The Origins of Psychoanalysis in Late Nineteenth-Century Viennese Culture – Freud tânăr: originile psihanalizei în cultura vieneză de la sfârşitul secolului nouăsprezece (Billa Zanuso) epuizată.

Hipnoza nu mai este învăluită în tenebre ci, în lumina strălucitoare a înţelegerii, este recunoscută ca reprezentând un remarcabil mijloc de control al celui mai mare dintre darurile omului: mintea omenească.

www.antet.ro



30 lei